
سيدتي
SAYIDATY
مجلة المرأة العربية
العدد 2081
23 JANUARY 2021
وداعاً للوخز
تحليل السكر
عبر الجوّال
السعودية
سلطانة
العمري:
أتمنى إنشاء
وزارة للسعادة
في بلدي
CRUISE
TRENDS
2021
أجمل صيحات
موضة الرحلات
شيماء هلالي:
زوجي ألماني
يجيد العربية
ويحفظ أغنياتي
مدينة
«ذا لاين»
في نيوم..
معنى جديد للحياة
ISSN 1319-0857


معوض
MOUAWAD
WWW.MOUAWAD.COM

إبتكار الإستثنائي









أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرتا التحرير	**كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**
مسؤول التحرير	**حسن المير أحمد**
هيئة التحرير	**نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
	رولا زعزع عياد - ميرنا عباس
سكرتيرة التحرير	**لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**

بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد

البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت	**جورج طبّال**
قسم الإخراج	**حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور	**حسين علوي ـ ألان الزعتّي**

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com



الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com
الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**

السباق نحو المستقبل



تتسارع خطوات العالم في السباق المحموم نحو مستقبل أفضل خاصة بعد جائحة كوفيد - 19، التي دفعتنا لإجراء تغييرات جذرية في حياتنا. وتتسابق الدول لتأمين حياة أفضل لشعوبها.

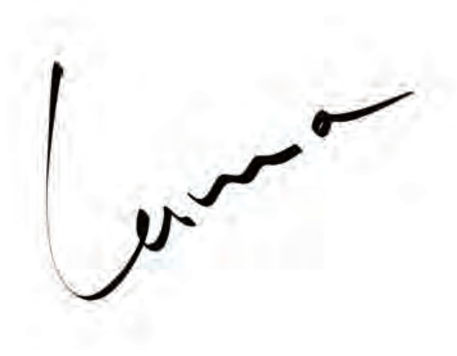
المملكة العربية السعودية التي تبذل جهوداً مميزة تجاه شعبها والعالم أيضاً، تذهلنا من جديد بمشاريعها العملاقة؛ **فما هي تقدم للعالم مدينة "ذا لاين" التي أطلقها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، حفظه الله، في "نيوم" لتكون أيقونة ثورية للمجتمعات الحضرية مستقبلاً**، وتقدم معنى جديداً للحياة، فهي أكثر مناطق العالم حفاظاً على الطبيعة بنسبة 95%.

رفع مستوى جودة الحياة هاجسنا جميعاً، ولكن علينا أن نتحلى بالشجاعة الكافية للتغيير الذي يتطلبه هذا الأمر.. الشابة السعودية سلطانة العمري سفيرة السعادة مع العضوية الدائمة من فيدرالية أصدقاء الأمم المتحدة تحدثنا في حوار غني ومثمر عن أهمية تنفيذ برامج السعادة في المؤسسات والهيئات وتأثيره الكبير على رفع الإنتاجية والدخل، وزيادة الإبداع وتحسين الصحة والرفاهية وتقليل الإجهاد في مكان العمل. المستقبل يفتح ذراعيه للشباب الطموح الواعد بقيادة تملؤها الحماسة والعزم لتحقيق الأفضل لبلادنا.

أستشهد بما قاله خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، حفظه الله، في مستهل رؤية 2030:
"هدفي الأول أن تكون بلادنا نموذجاً ناجحاً ورائداً في العالم على كافة الأصعدة، وسأعمل معكم على تحقيق ذلك".



لمى ابراهيم الشثري
lamashethry
lamashethry





محتويات

CONTENTS

العدد 2081 || 2020

مناسبات

06 مدينة «ذا لاين» في نيوم .. معنى جديد للحياة

08 مشروع نيوم الفريد.. تجسيد لرؤية السعودية 2030

10 من العلا.. الأمير محمد بن سلمان يشارك في جلسة حوار استراتيجية

من كل مكان

12 KATE GARRAWAY مسكونة بالأمل رغم المصاعب

13 الطبعة الأولى النادرة من كتب قصائد الشاعر ويليام كوبر

حديث العواصم

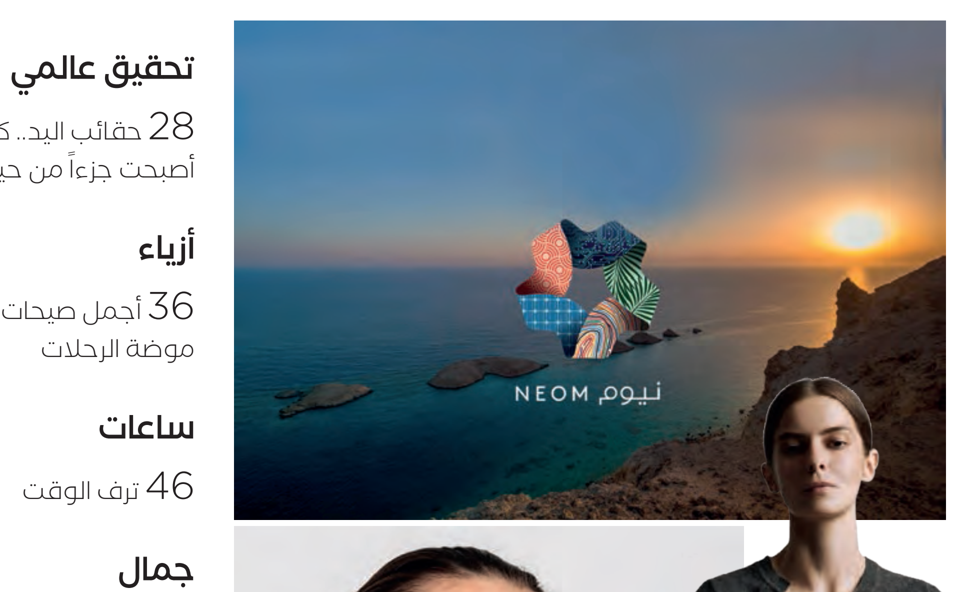
18 من المنامة: مستشفى الدبة

19 من تونس: ضجة وجدل بسبب ابن خلدون

20 من أسونسيون: للمرة الأولى في العالم عقوبة جماعية للبدناء!

حوار الأسبوع

24 سلطانة العمري: أتمنى إنشاء وزارة للسعادة في السعودية





تحقيق عالمي

28 حقائب اليد.. كيف أصبحت جزءاً من حياة المرأة؟

أزياء

36 أجمل صيحات موضة الرحلات

ساعات

46 ترف الوقت

جمال

52 التثليج ومادة النياسيناميد أحدث علاجات البشرة

اختبار

60 هل تشعرين بالاكتئاب في الشتاء؟

تحقيقات

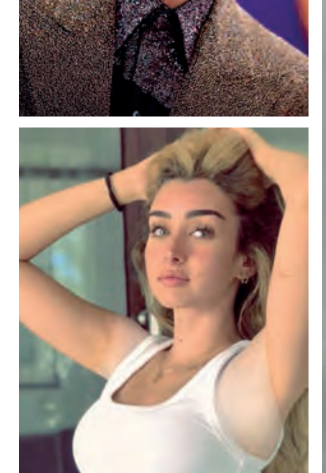
62 الزواج من كبار السن كيف يقيمه المجتمع والمختصون؟

66 ما هي أمنياتكم في 2021؟

68 متى يقول المترشح للوظيفة: "ما ارتحت للمدير"؟

74 المواجهة

76 توريث الأسماء.. حكايات وطرائف بين الأزواج






نجوم وأضواء

88 عبادي الجوهر ونوال الكويتية تعاون فني قادم

89 روبي في السينما من جديد

90 مينا مسعود يختار هنا الزاهد

91 حورية فرغلي باكية: كل أصحابي هجروني

92 «سيدتي» في موقع تصوير مسلسل «بخور القصائد»

96 راوية الهاشمي: هذا ما قدمه لي «موسم الرياض»

98 حصرياً.. رشا فرحات ابنة زبيدة ثروت في أول حوار




صحة ورشاقة

102 تحليل السكر عبر الجوال

106 ألف باء النظام الغذائي النباتي

سياحة

112 عشرة مواقع سعودية تستعد للتسجيل في اليونيسكو

ديكور

116 تأثيث غرفة الجلوس خطوة بخطوة

مطبخ

120 مالح وحلو للنباتيين



أطلقها الأمير محمد بن سلمان

مدينة «ذا لاين» في نيوم .. معنى جديد للحياة

■ أطلق ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، رئيس مجلس إدارة شركة «نيوم»، مدينة «ذا لاين»، في نيوم شمال غربي السعودية، التي ستكون أكثر مدينة حفاظاً على الطبيعة في العالم.

ويؤكد هذا المشروع الفريد أن المملكة، أكبر دول النفط في العالم، حريصة بشدة على تقديم أيقونة لأنقى نموذج لحماية البيئة والحفاظ على كوكب الأرض.

وقال الأمير محمد بن سلمان: «إن العمود الفقري للاستثمار في (ذا لاين) سوف يأتي من دعم حكومة المملكة العربية السعودية، وصندوق الاستثمارات العامة والمستثمرين المحليين والعالميين لمشروع نيوم ككل البالغ 500 مليار دولار على مدى 10 سنوات»، موضحاً أن البنية التحتية للمشروع ستكون بتكلفة بين 100 و200 مليار دولار.

وأكد ولي العهد أن إعلان مشروع (ذا لاين) يأتي في هذا الوقت تحديداً كخلاصة لتحضير وتخطيط السنوات الثلاث الماضية، وأن المشروع، الذي يبدأ تطويره في الربع الأول من العام الجاري ويشكل جزءاً مهماً من أعمال التطوير المكثفة الجارية في نيوم حالياً، سيكون متكاملاً تقنياً مع جميع الأنظمة داخل المدينة.

واستطرد: «على سبيل المثال، سيكون نظام التنقل في (ذا لاين) مرتبطاً مع بقية الأنظمة لتوفير تجربة مستخدم فريدة من نوعها للسكان، وسيكون معتمداً على تقنيات الذكاء الصناعي»، لافتاً إلى أن المشروع سيكون ثورة حضارية للإنسان، وسيحدث ثورة في مجال الحفاظ على الطبيعة من خلال ما يتميز به من مقومات تجعله صديقاً للبيئة.

وكان الأمير محمد بن سلمان أعلن عن إطلاق مشروع مدينة «ذا لاين» في نيوم؛ كنموذج ثوري لما يمكن أن تكون عليه المجتمعات الحضرية مستقبلاً، ومخطط يكفل إيجاد التوازن للعيش مع الطبيعة.

وقال خلال كلمة عند إطلاق «ذا لاين»، إنه «على مدى العصور بُنيت المدن من أجل حماية الإنسان بمساحات ضيقة... وبعد الثورة الصناعية، بُنيت المدن لتضع الآلة والسيارة والمصنع قبل الإنسان... المدن التي تدعي أنها هي الأفضل في العالم، يقضي فيها الإنسان سنين من حياته من أجل التنقل، وسوف تتضاعف هذه المدة في 2050، وسوف يُهجر مليار إنسان بسبب ارتفاع انبعاثات الكربون وارتفاع منسوب مياه البحار»، متسائلاً: «لماذا نقبل أن نضحي بالطبيعة في سبيل التنمية؟ ولماذا يُتوفى 7 ملايين إنسان سنوياً بسبب التلوث؟ ولماذا نفقد مليون إنسان سنوياً بسبب الحوادث المرورية؟ ولماذا نقبل أن تُهدر السنوات من حياة الإنسان في التنقل؟».

وتحدث ولي العهد حول المشروع بالقول: «نحن بحاجة إلى تجديد مفهوم المدن إلى مدن مستقبلية، اليوم بصفتي رئيس مجلس إدارة نيوم أقدم لكم (ذا لاين)؛ مدينة مليونية بطول 170 كم، تحافظ على 95 في المائة من الطبيعة، في أراضي نيوم صفر سيارات، صفر شوارع، وصفر انبعاثات كربونية».


ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز





إنفوغراف من الموقع الرسمي لمشروع (نيوم)

«ذا لاين»
أيقونة حماية البيئة

- مدينة مليونية بطول **170 كم.**
- أنقى مدينة عالمية والأكثر حماية للطبيعة على وجه الأرض.
- خالية من الطرقات والمركبات (صفر ازدحام).
- توفر **380** ألف فرصة عمل بحلول عام **2030.**
- ستضيف **180** مليار ريال إلى الناتج المحلي.

4 مناطق طبيعية
- تربط الساحل والصحراء والجبال والأودية المرتفعة.
- **20** دقيقة مدة الوصول من أقصى نقطة إلى أقصى نقطة.
- تبعد **4** ساعات جواً عن **40 %** من سكان العالم.

لا سيارات
- **5** دقائق مشياً للوصول إلى الحدائق والمرافق العامة.
- وسائل نقل ذاتية القيادة وفائقة السرعة.
- تعتمد بالكامل على تقنيات الذكاء الصناعي.

لا انبعاثات كربونية
- تعمل بالكامل بالطاقة المتجددة.
- أنظمة نقل وتوزيع ذكية صديقة للبيئة.
- مصانع تعتمد على الطاقة النظيفة.



أكثر منطقة في العالم تحافظ على الأرض والبحر:

الأرض

الدولة	النسبة
أمريكا	% 13
الإمارات	% 19
أستراليا	% 19
بوتان	% 48
كاليدونيا الجديدة	% 54
نيوم	% 95

البحر

الدولة	النسبة
أمريكا	% 41
الإمارات	% 21
أستراليا	% 41
بريطانيا	% 43
فرنسا	% 49
نيوم	% 95

الصور: وكالة الأنباء السعودية (واس)

مشروع نيوم الفريد..
تجسيد لرؤية السعودية 2030

الشعاب المرجانية حول الجزر (مارك لو كورنو)

■ انطلاقاً من رؤية ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، وُلد مشروع نيوم ليشكل ركناً أساسياً من رؤية المملكة 2030، من أجل النمو وتنويع مصادر دخل الاقتصاد السعودي؛ حتى تتبوأ المملكة مكانة ريادية في التنمية العالمية، ومع أن السعودية هي التي تقود وتُموّل المشروع منذ انطلاقته الأولى، إلا أنه مشروع عالمي سيشارك في قيادته وتمويله والعيش فيه، أطيافٌ مختلفة من الناس حول العالم.

وقد أطلق الأمير محمد بن سلمان، المشروع في يوم الثلاثاء 24 أكتوبر 2017، ويقع في أقصى شمال غربي السعودية؛ حيث يمتد مسافة 460 كم على ساحل البحر الأحمر، ويهدف المشروع ضمن إطار التطلعات الطموحة لرؤية 2030، بتحويل المملكة إلى نموذج عالمي رائد في مختلف جوانب الحياة، وسيتم الانتهاء من المرحلة الأولى لـ«نيوم» بحلول عام 2025م، وقد تم دعم المشروع من قِبل صندوق الاستثمارات العامة السعودي بقيمة 500 مليار دولار، والمستثمرين المحليين والعالميين.

يعدّ المشروع انطلاقة واثقة لتقدم البشرية، وتجسيداً لما سيبدو عليه المستقبل الجديد؛ حيث يتم بناؤه من الصفر ليكون حاضرةً تنبض بالحياة – وهو مكان تُحدّد فيه ريادة الأعمال مسار هذا المستقبل الجديد، وسيكون مقصداً وموطناً لأصحاب الطموح الذين يسعون أن يكونوا جزءاً من بناء نموذج جديد لمعيشة استثنائية، وإنشاء شركات مزدهرة، كما سيتجلى في نيوم الإبداع في مجال الحفاظ على البيئة.

موقع جغرافي مثالي

تحظى نيوم بموقع جغرافي مثالي يؤهلها لتحقيق هذه الأهداف؛ فوجودها على مفترق طرق العالم سيمكّن 40 % من سكان العالم من الوصول إليها في أقل من 4 ساعات، كما أن قرابة 13 % من تجارة العالم تمرُّ عبر البحر الأحمر؛ بل إن السفر من لندن إلى مطار نيوم سيستغرق 5 ساعات فقط، وساعتين من دبي أو القاهرة، و5 ساعات ونصف الساعة من زيوريخ.



جبل اللوز (آرون جينكن)



صخرة السفينة في جدة (آرون جينكن)



كثبان بجدة الحمراء (غاري كامينز)



جزيرة يبوع (رينيه كابوتسولا)

المشاريع الاقتصادية

يتضمن مشروع نيوم جملة واسعة من المشروعات الاقتصادية والترفيهية والثقافية، التي تعتمد على مفهوم جديد للحياة، وتركز على مصادر الطاقة النظيفة والحفاظ على البيئة، عن طريق الآتي:

- تخصيص مساحات من الألواح الشمسية وشبكات تخزين الطاقة.
- ربط الخطوط البريّة والبحريّة والجويّة.
- الاهتمام بالأبحاث التقنيّة الحيويّة، وتقديم العلاج الجيني وعلم الجينيوم وأبحاث الخلايا الجذعية وتقنية النانو الحيوية والهندسة الحيوية.
- إيجاد حلول لإنتاج أغذية طازجة من دون استخدام الماء، وتصفية مياه البحر لجعلها صالحة للشرب.
- التصنيع في نيوم لن يقتصر على تقنية النانو والطباعة ثلاثية الأبعاد والحساسات وإنترنت الأشياء والمركبات الكهربائية والإنسان الآلي والمواد المتجددة؛ بل سيشمل حلول التنقل الذكية بدءاً من القيادة الذاتية وحتى الطائرات ذاتية القيادة والأنظمة المرورية ذاتية التعلم.
- إنشاء بيئة مميزة لأصحاب الكفاءات والمهارات؛ لتكون نيوم مكاناً مناسباً لكافة أنواع الإنتاج الإعلامي.
- إنشاء عدد كبير من الملاعب والمسارح وقاعات الفنون البصريّة، والمطاعم والأسواق العالمية.
- الاعتماد على سياسة المصدر المفتوح، في العلوم التقنية والرقمية؛ لكي يتسنى للعلماء تحليل البيانات وتحقيق الابتكارات.
- الاستفادة من الوجهات الطبيعية والطقس المعتدل والجبال الشاهقة والصحراء الممتدة؛ لإنشاء مشاريع سياحية غير مسبوقة.

اسم على مسمى

من الجدير ذكره، أن اسم المشروع جاء من خلال تقسيم الكلمة إلى جزأين: الأول يشمل حروف «NEO» التي تعني بالإغريقية كلمة «جديد»، والثاني حرف «M» منفصلاً، ويشير بالعربية إلى كلمة «مستقبل»؛ أي أن «NEOM» كاملة تعني المستقبل الجديد، كما يشار لها بالعامية «نويسا»، وذلك اختصاراً للمصطلح الإنجليزي «North West Saudi Arabia» وهي إشارة إلى موقعها في شمال غربي المملكة.

المصادر والصور:
الموقع الرسمي لمشروع «نيوم»



ضمن فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي

من العلا.. الأمير محمد بن سلمان يشارك في جلسة حوار استراتيجية



الأمير محمد بن سلمان خلال جلسة الحوار الاستراتيجية من العلا

■ شارك الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، في جلسة حوار استراتيجية ضمن فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي، بحضور أكثر من 160 من قادة ورواد الأعمال المؤثرين الدوليين مثلو 28 قطاعًا و36 دولة.

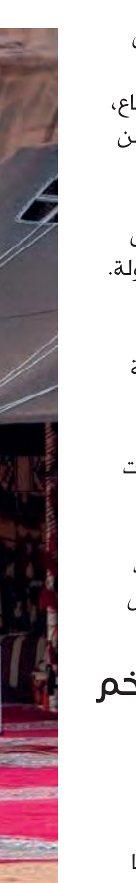
وخلال الجلسة الحوارية، تطرق ولي العهد إلى الفرص الاستثمارية الكبرى في المملكة والتي تصل قيمتها إلى 6 تريليونات دولار خلال السنوات العشر المقبلة، منها 3 تريليونات دولار استثمارات في مشاريع جديدة، في إطار ما توفره رؤية 2030 من فرص لإطلاق قدرات المملكة غير المستغلة وتأسيس قطاعات نمو جديدة وواعدة.

برنامج اقتصادي ضخم

وأوضح ولي العهد أنه سيتم تمويل 85% من هذا البرنامج الاقتصادي الضخم من قبل صندوق الاستثمارات العامة والقطاع الخاص السعودي، فيما ستكون النسبة المتبقية من خلال تحفيز رأس المال الأجنبي من دول الخليج وكافة دول العالم، للدخول في استثمارات القطاعات الواعدة والقطاعات التقليدية ذات الكفاءة، في ظل اعتزام المملكة الارتقاء لموقع الريادة في الطاقة المتجددة والثورة الصناعية الرابعة والسياحة والنقل والترفيه والرياضة، انطلاقًا مما تمتلكه من مقومات وما تزخر به من مكتسبات، مقدرًا دور الشركاء الجادين والفاعلين الذين يقدمون قيمة مضافة في نقل وتوطين المعرفة والتقنية وتعزيز المواهب داخل المملكة.

إنجازات كبيرة

واستعرض الأمير محمد بن سلمان خلال جلسة الحوار الاستراتيجي المنعقدة في إطار فعاليات منتدى الاقتصاد العالمي، الإنجازات التي حققتها المملكة منذ الإعلان عن رؤية 2030، لناحية تضاعف الإيرادات غير النفطية، وتمكين المرأة في سوق العمل، ورفع مستوى التنافسية





الأمير محمد بن سلمان يُشارك في جلسة حوار استراتيجية ضمن فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي

في بيئة الأعمال، وتفعيل دور صندوق الاستثمارات العامة، والتحسن الكبير المحرز في حماية البيئة ومبادرة المملكة بخصوص الاقتصاد الدائري للكربون التي اقرتها قمة مجموعة العشرين برئاسة المملكة.

وبيّن ولي العهد أن الإنجازات السابقة التي حققتها المملكة وفق رؤية 2030 جاءت في إطار تحول وإصلاحات متسارعة في السنوات الأربع الماضية، وأن تلك الإصلاحات ستتضاعف في العشر سنوات المقبلة.

حرص على التعاون الدولي

وأكد ولي العهد أن عام 2020 كان مليئًا بالتحديات وأن المملكة كانت جاهزة لذلك حيث أن رحلة التحول التي أطلقت قبل بضعة أعوام، أخذت كل محاور الدولة لأبعاد جديدة، في الجوانب الاقتصادية والعمل الحكومي والنواحي الاجتماعية وخلقت فرص استثمارية نوعية، مبينًا أنه وانطلاقًا من دور المملكة القيادي في الاقتصاد العالمي فإنها تبقى حريصة على التعاون الدولي مع الشركاء والأصدقاء في مجتمع الأعمال ومشاركتهم هذه الفرص الاستثمارية الواعدة، حيث أن ازدهار المملكة يؤدي الى تنمية المنطقة والعالم.

وشدد الأمير محمد بن سلمان على الدور الذي لعبته وتلعبه المملكة في إطار تعزيز التنمية ودعم استقرار المنطقة والحفاظ على سوق إمدادات الطاقة، مؤكدًا على مواصلة ذلك الدور لما فيه مصلحة المنطقة وإحلال الأمن والسلام وتعزيز التعاون الاقتصادي.

من العلا

هذا وقد لقيت مشاركة الأمير محمد بن سلمان، في الجلسة الحوارية من العلا شمال غربي السعودية حيث التاريخ والطبيعة الخلابة، تفاعل رواد مواقع التواصل الاجتماعي، باعتبارها لفتة متميزة تكرس أهمية هذه المنطقة البديعة التي تشكل وجهة ذات أهمية عالمية وتاريخ إنساني وثقافي يزيد على مائتي ألف عام.

يُذكر أن المنتدى الاقتصادي العالمي أسس عام 1971م في مدينة جنيف السويسرية كمنظمة دولية غير حكومية ويهدف لتحسين حالة العالم عبر تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص، كما يسعى المنتدى لإشراك أبرز قادة السياسة والقطاع الخاص بهدف تشكيل أجندات دولية وإقليمية وصناعية، كما يحرص المنتدى على اشراك عدد من أصحاب الاختصاص ويشمل ذلك القادة والسياسيين وصناع القرار وقادة القطاع الخاص والمؤسسات التعليمية ودور الفكر.

المصدر: وكالة الأنباء السعودية (واس)
الصور: تويتر _ بندر الجلعود



KATE GARRAWAY: رغم المصاعب مازلت مسكونة بالأمل



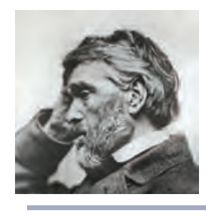
كيت غاراواي خلال تقديمها برنامج (صباح الخير بريطانيا)

كشفت مقدمة برنامج (صباح الخير بريطانيا) كيت غاراواي Kate Garraway البالغة من العمر 53 عاماً أنها قضت وقتاً كارثياً عندما انفجر أنبوب مياه وغمر منزلها. وأوضحت أيضاً أنها لم تكن قادرة على الحصول على أي طعام بعد أن فشلت في الحصول على أي خدمة توصيل قبل عيد الميلاد، وكانت كيت من دون زوجها ديريك دريبر منذ مارس عندما أصيب بفيروس كورونا وتم نقله إلى المستشفى، حيث مكث هناك منذ ذلك الحين. وزوجها البالغ من العمر 53 عاماً، هو الآن أطول مريض مكافح Covid-19 في بريطانيا بعد أن قضى ستة أشهر في المستشفى حتى سبتمبر الماضي. وقد كتبت كيت رسالة بمناسبة العام الجديد إلى المعجبين، ووجهت فيها شكراً خاصاً للمذيعة البريطانية الشهيرة بول إيما ويليس. ونشرت النجمة على Instagram: «حسناً، ها نحن في اليوم الأخير من العام ومازال البعض يأسف لما حدث في نهاية العام الذي سينقضي». وتابعت: «لقد كنت هادئة لفترة من الوقت، وكان الوصول إلى عيد الميلاد تحدياً بالنسبة لي، وهذا ليس عائداً للمشاعر التي يثيرها هذا اليوم في عالمنا الغريب لكن لأنه مازال لدينا الكثير من الأمل».

ثم شكرت سلسلة من الشركات، وكتبت: «أشكر الرجال الذين جلسوا على أيديهم وركبهم معي لإخراج المياه بعد حدوث تسرب من المواسير وغمر منزلنا. ومن الناس الذين تأكدوا من أن لدينا طعاماً رائعاً لعشاء عيد الميلاد عندما لم أتمكن من الحصول على خدمة توصيل إلى أي مكان».

لقد أرسلت كيت عبارات شكر لكل من أرسل لها أفكاراً مليئة بالأمل منذ دخول ديريك إلى المستشفى، وقالت: «أرسل لكم تعابير الحب والعناق الافتراضي ولكل من راسلني، إن نشر الحب هو ما سيمنحنا جميعاً عاماً جديداً سعيداً حقاً».

قالوا



من يمتلك الصحة يمتلك الأمل، ومن يمتلك الأمل يمتلك كل شيء.

توماس كارليل



ملتقى جامعي الفلفل الحار



التقط المصور المحترف عبد المؤمن، 29 عامًا من بوجر، بنغلاديش هذه الصور النابضة بالحياة، حيث التقطها باستخدام طائرة من دون طيار، وهي أماكن جمع الفلفل الحار الأحمر. حيث تقضي أكثر من 5000 عاملة كل يوم في فرز حقول الفلفل الأحمر الزاهي في المزارع في بنغلاديش. وفي الصورة قاموا بفرز الفلفل الحار الفاسد والمكسور في مزارع معالجة في منطقة ساريكاندي أوبازيلا. في حين أن معظم هؤلاء العمال من النساء، فإن الرجال مسؤولون عن نقل الفلفل الحار والإبحار به إلى السماسرة.

الطبعة الأولى النادرة من كتب قصائد الشاعر ويليام كوبر





تظهر كليو أوسوليفان طالبة الدراسات العليا في اللغة الإنجليزية والتي تعمل في جامعة ساوثهامبتون وفي دار كتب Chawton House كمديرة للعلاقات العامة، وهي تجري فحص حالة وتدون ملاحظات شاملة عن حالة وصول المجموعة النادرة إلى المكتبة أخيراً، وهي النسخة الأولى التي تضم قصائد الشاعر ويليام كوبر، والتي من المرجح أن الكاتبة جين أوستن قد تأثرت بها وقرأتها بتركيز أثناء وجودها في منزل شقيقها الذي امتلك هذه المجموعة. كما احتوت المجموعة على كتب تخص ابن شقيق جين أوستن جورج مونتاجو نايت، بالإضافة إلى علامة تشير إلى مكان وجود الكتب في مكتبة العائلة.





OUT & ABOUT

ظهرت النجمة الغنائية لوسي هيل في أحد شوارع لوس أنجلوس، وكانت نجمة الحسناوات الصغيرات ترتدي قناع وجه أسود وسط جائحة فيروس كورونا المستمرة. وقد حملت فنجاناً من القهوة، بينما كانت تتجول مع رفيقتها. وبدت النجمة الحسناء جذابة وهي ترتدي سترة شتوية سوداء فوق قميص أبيض وبنطال جينز وحذاء رياضي.

وقد كتبت لوسي بعد تلك النزهة على حسابها في انستغرام، عبارات تذكر فيها محاسن صديقها درو الذي توفي يوم الاثنين في منزله في لوس أنجلوس عن عمر يناهز 29 عاماً بعد معاناته من الإدمان. كما نشرت صورة سيلفي بالأبيض والأسود لدرو وهو يبتسم وكتبت في الشرح، «سأتذكرك دائماً بهذه الطريقة، درو».

وأضافت: «وصلتنا أنباء مروّعة بأننا فقدنا روحاً غالية، ولقد كنت ودرو صديقين منذ أيام المراهقة، كان من أوائل أصدقائي في لوس أنجلوس وكبرنا معاً. ولنا معاً بعض من أفضل الذكريات وأكثرها متعة، ولو كنتم تعرفونه لعلمتم كم كان شخصاً دمثاً ومحبباً ولديه روح فكاهة لا تصدق».



البساطة من التبسِيط..!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

كَثيرة هِي المَفاهيم التي تَلتبس مَعانيها فِي الخَاطر، أو عِند النَّظر إليها تَجوس فِي أرض الوَاقع كاليَتيمة، وذَلك لأنَّها مَفاهيم فضفاضة لا سَاحل يَبدو لها، أو هُلاميّة تَتشكَّل وفق مَزاج المُشكِّل لَها، فتَبدو بهذا الانفلات نَهباً لِكُل مَن هَب ودَب، يُشكِّلها وفق مَزاجه وحَسب رُؤاه، لتَبقى بيَده عَصا يَهشّ به قطعان المُخالفين له في الرُّؤية، والمُنادين بغيرها!! ومَا لي أذهب في التَّعميم بَعيداً، فليَكُن الأمر أكثر تَخصيصاً، لنَأخذ مُفردة ومَفهوم (البَساطة) نَموذجاً لذلك، يَأتي إليك زيدٌ من النَّاس قَائلاً: (يا سيّدي كُن بَسيطاً، حَتى يَفهمك البُسطَاء)، وتَسأل نَفسك مَن أعطى زيد الحَق ليَتحدّث عن البُسطاء ويَنوب عَنهم؟!!

لأنَّ طَلب التَّبسيط هُنا يَنطوي عَلى (تَعقيد) مِن المُرسِل، لَم يَقع فِي فَهم (زيد) مَوقع المُدرك، وهَذا أمر مَحمود في دَائرته الاستفهاميّة الشَّخصيّة، ولكنَّه يَبقى أمراً يَدعُو للالتباس حين يَتقمَّص (الفَرد) صِفَة الموجود، ويُعَمِّم (عَدم فَهمه) لأمر مَا بطلب التَّبسيط وكَأنَّه مَطلب (جَماهيري)!!

وأيًّا كَان أمر (زيد) وحَاله، فلقد تَغنَّى بالبساطة أيضاً وتَلذَّذ بذِكر مَحاسنها «أهل الصُّعوبة» والتَّعالي أنفسهم، فَأصبحتُ تَقرأ عَلى وُجوه «المُتبسِّطين» حِكمة للمُفكِّر لارو شفوكو القَائلة: (البَّساطة المُتكلّفة هي وَقَاحة دَقيقة)!!

إنَّ البَساطة الحَقيقيّة هِي طَبيعة ثَانية، ومِنحَة رَبانيّة، لا تُكتَسب بالادِّعاء، ولا تَتحصَّل بالتَّمنِّي، مَع الاحترام والتَّقدير للسيّد دُودو فِيل القَائل بأنَّ: (البَسَاطة التي يَنبغي أن تَكون حُرِّية طَبيعيَّة؛ غَالباً ما تَحتاج إلى دِراسة لاكتسابها)!!

كُن بَسيطاً، كُلٌ يَدَّعي بأنَّه ذلك الرَّجُل، ولكن مَا البَساطة؟! ومَا حُدودها؟! وكيف يَفهمها أفراد الأمَّة الوَاحدة؟! إنَّها مَفاهيم رماديَّة، لأنَّ البَساطة فَضيلة شَأنها شَأن كُل الفَضائل!!

ونَحنُ نَعلم أنَّ الفَضيلة – أي فَضيلة – تَقع في الوَسط بين رَذيلتين، فالبَساطة وسط بين القَسوة والصُّعوبة من جهة، والرَّخاوة والمِيوعة مِن جهةٍ أُخرى!!.. إنَّها الفَضيلة.. والعَقَّاد يَقول قَبل حِين مِن الدَّهر: (الفَضائل يَستغلها السّيئون)!!.. فالبَساطة شُعورٌ دَاخلي، واستِلهَامٌ حَياتي يَزيد بالقَنَاعة ويَنقُص بالغُرور!!

إنَّني أستفهم القَوم: أين البَسيط؟ هَذا المسكين الذي يَتحدث عَنه كُل أصحاب الوُجوه القَاسيّة.. أين هو؟!.. لأنَّنا نَعرف أنَّ كُل فَرد في عين أمه غَزالاً، ولهذا يَبدو السِّياسيون أغرب (المُبسِّطين) مِن النَّاس، فَهُم لا يَنفكُّون يَتحدَّثون عن (المُواطن البَسيط)، وأنت إزاء هذا المُصطلح – المُواطن البَسيط - تَقف مَشدوهاً تَتساءل عن مَاهيّة هَذا البَسيط المُشار إليه بين المُواطنين، لتَجد أنَّهم مُتَّفقون بشيء من التَّعميم عَلى أنَّه ذَلك الذي رَق حَاله وقلَّ مَاله وكَثُر عِياله، فَهو لقلة مَاله – فِي نَظرهم – مُواطن بَسيط، يَعيش حَياة لا تَعقيد فِيها برَأيهم!! والحَق أنَّ مِثل هَذا المُواطن البَسيط حَري بأن لا تُوصف حَياته (بالبَساطة)!! بَل إنَّها مُعقّدة وفي غَاية التَّعقيد، فهُو في صِراع لإقامة مِيزان حَياته مع نُدرة مَدخولاته، يَقضم التَّفكير سَاعات يَومه كُلّها فِي سَبيل تَوفير (أبسَط) المُتطلَّبات اليوميَّة، أيُوصَف من يَعيش مِثل هَذا الصِّراع بأنَّه يَعيش حَياة بَسيطة؟!!

في النهاية أقول:

أيُّها النَّاس.. (بَسِّطُوا) لَنَا مَفهوم البَساطة حتى نَفهمها دُون لَبس، ونَستعملها دُون (تَبسيط) مُخِل!!

جمال الكون

بريشة النجوم

■ تظهر سلسلة من الصور الفوتوغرافية مناظر طبيعية لا تصدق، لسماء مضاءة بالنجوم.

■ يقول مصور المناظر الطبيعية، فيكتور ليما، 45 عامًا: "من الضروري أن يكون لديك اتصال عميق بالطبيعة لفهم المناظر التي لا يمكنك رؤيتها بأم عينيك.. الشيء الرئيس في التصوير الليلي هو التخطيط.. في الوقت الحاضر، بمساعدة التطبيقات، يمكنك معرفة الموقع الدقيق للنجوم في غضون دقائق."
وأضاف المهندس السابق من باهيا في البرازيل: "هذه الصور تكشف جمال الكون مع المناظر الطبيعية.. إنها تذكرني بأفلام الخيال العلمي التي نشأت وأنا أشاهدها".



تُظهر صور أخرى صحراء أتاكاما في تشيلي، التي يُعتقد أنها تحتوي على بعض من أوضح سماء الليل في العالم، وشاطئ مانجو سيكو في باهيا، شمال شرقي البرازيل.

التقط مصور المناظر الطبيعية فيكتور ليما الصور عبر أمريكا الجنوبية، وهي تُظهر أبراج توريس ديل باين الشامخة في تشيلي، وإل تشالتين في الأرجنتين - وكلاهما يقع في جبال باتاغونيا.

تكشف اللقطات ذات التعريض الضوئي الطويل عن سماء الليل بالتفصيل الذي لا يمكن رؤيته بالعين المجردة.

ينتظر آلاف الأطفال بالبحرين انطلاق مستشفى الدبة، الذي غاب عنهم العام الماضي بسبب كورونا؛ حيث انطلقت فكرة المستشفى من طلاب قسم طب الأطفال بكلية الطب والعلوم الطبية في جامعة الخليج العربي لتغيير الصورة النمطية لدى الأطفال الذين عادة ما يرفضون الذهاب إلى المستشفى، وفيه يلعب الأطفال دور الطبيب والدب دور المريض ويقومون بالفحوصات الأولية.

بدور المالكي

مستشفى الدبة!

ضجت وسائل التواصل الاجتماعي بالصور الجميلة للأطباء الصغار في مستشفى الدبة، وهم يعالجون المرضى من الدببة ويصفون الأدوية، وطالبت مستشفيات بحرينية وأجنبية من الطلبة إقامة هذه التجربة فيها، وبالفعل نُظمت الحملة في حرم الكلية الملكية للجراحين في أيرلندا، ومستشفى الإرسالية الأمريكية، ومستشفى السلمانية، وتمت دعوة الأطفال الأيتام من المؤسسة الخيرية، وأطفال المدارس، والأطفال من ذوي الإعاقة، وحصدت الحملة جوائز وشهادات تقدير، وتلقت دعوات خليجية وإقليمية لعرض التجربة.

وكشفت وسائل التواصل كيف أن الأطفال من الأطباء الصغار اصطحبوا دميتهم الخاصة إلى المستشفى لعلاجها، وزاروا كل المحطات الطبية المختلفة لمراقبة الفحوص والإجراءات، مثل اللقاحات والغرز والأشعة السينية، بالإضافة إلى طب الأسنان وغيرها، وتابعوا محاضرات لتطوير عاداتهم الصحية والغذائية والعناية والحفاظ على صحة الأسنان.

حب الأطباء

الأطباء الطلاب والطالبات من جامعة الخليج العربي؛ يرون أن هذه الحملة والمبادرة التي نظمها قسم المشاركة المجتمعية، بالتعاون مع جمعية طب الأطفال بالجامعة، تهدف إلى التخفيف من قلق الأطفال المرتبط بزيارة الطبيب وكسر حاجز الخوف لديهم من المستشفيات والأدوية، ونشر الوعي لخلق جيل واعٍ من الأطفال المحب للأطباء والعلاجات الدوائية في جو ترفيهي لا يخلو من المتعة والمرح.





انحسار كورونا

بدأ طلبة كلية الطب والعلوم الطبية بالجامعة، بالتعاون مع قسم طب الأطفال، من أجل التحضير لإطلاق الحملة خلال الأشهر القادمة من العام الجديد وبعد انحسار جائحة كورونا؛ إذ تُعقد في الوقت الراهن اجتماعات تحضيرية لإعادة إطلاق الحملة وتوزيع المهام بمشاركة 100 طالب وطالبة من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية من الدارسين بكلية الطب بالسنتين الخامسة والسادسة.

خدمة المجتمع الخليجي

كشف رئيس جامعة الخليج العربي الدكتور خالد بن عبد الرحمن العوهلي، الداعم والمنظم لهذه المبادرة غير المسبوقة بالبحرين والخليج، عن أن الفكرة توفر مساحات تفاعلية مفتوحة بين طلبة الطب والأطفال الذين يشكلون أهم فئات المجتمع؛ بغية كسر حاجز الخوف لدى الأطفال من المستشفيات والأدوية والعمليات الجراحية من جانب، ولتزويد طلبة الطب بخبرات وتجارب تفاعلية تثري رصيدهم الطبي وتزودهم بخبرات مثيرة، وأن المبادرة ستنتقل لعدة دول خليجية أخرى.

أطفال يرفضون العودة للبيت

الصورة التي لن ينساها جميع من شارك بالمبادرة من الطلبة الأطباء هي بكاء الأطفال الحار لعدم العودة للبيت، وطلبهم للبقاء بالمستشفى ليكملوا دورهم بعلاج «الدببة» والمرضى!

كُلّ منْ يمرُّ وسط تونس العاصمة ويشقّ شارع الحبيب بُورقيبة، وهو أهمّ شارع فيه، يشاهدُ التّمثال الكبير للعلّامة عبد الرّحمن بن خلدون ماسكاً بين يديه كتابه «المُقدّمة»، وقد سارعتْ السُّلطات في تُونس منذ 1978 إلى نصب هذا التّمثال التذكاري تخليداً للمُؤرخ وعالم الاجتماع وتقديراً لشخصيّته الفذّة وتاريخه الفكريّ الكبير.

الطيب فراد

ضجّة وجدل بسبب ابن خلدون!

صيانة ولكن..!

هذه الأيّام عاد الحديثُ عن التّمثال، وتناقلتْ مُختلف وسائل الإعلام التّونسيّة خبراً يقولُ إنّ بلديّة تُونس العاصمة تولّت صيانة هذا المعلم، وأضافتْ إليه لوحة رخاميّة أوردتْ بها بعض الأقوال المأثورة للعالم والمُفكّر الشّهير. وحصلتْ أخطاء لغويّة وإملائيّة عند نقش الأقوال على الرّخامة، وهو ما أثار موجة من التّعليقات السّاخرة والتّدوينات الغاضبة وذهب البعضُ إلى وصف ما حصل بالفضيحة.

على بُعد أمتار من سفارة فرنسا بتونس وقرب مقرّ وزارة المرأة يُطلّ تمثالُ عبد الرّحمن بن خلدون وحوله حديقة صغيرة فيها أشجار نخيل باسقة وزهور يانعة، وعلى واجهة تمثال صاحب «المقدّمة» إشارة منقوشة على الرّخامة تشير إلى أن «عبد الرحمن بن خلدون وُلد في هذه المدينة». ولا شكّ أنّ التّنصيص في الرخامة إلى أنه «ولد في هذه المدينة» جاء بعد أن ظهرت هنا وهناك وقتها إشارات تقول إن عبد الرحمن بن خلدون وُلد في المغرب حسب بعض المصادر أو في مصر أو الجزائر حسب روايات أخرى.

بيت ابن خلدون

ولتأكيد انتساب عبد الرحمن بن خلدون لتونس بحث المؤرخون ومنهم الراحل عثمان الكعّاك عن إثباتات عبر عديد المصادر والمراجع، وتوصّل إلى تحديد البيت الذّي ولد فيه ابن خلدون في المدينة العتيقة بتونس العاصمة على بعد أمتار قليلة من «جامع الزيتونة» المعمور ويقع حالياً بـ41 نهج «تربة الباي» بتونس العاصمة.

وقد تمّ إبرام اتفاقية بين المعهد الوطني التّونسي للتّراث والمنظّمة الإسلاميّة للتربيّة والثّقافة والعلوم «الإيسيسكو» لترميم وصيانة دار عبد الرحمن بن خلدون وتحويلها إلى متحف، وعلى بُعد مسافة قصيرة من هذا البيت يوجد مسجد صغير وضعت رخامة على جداره الخارجي جاء فيها: «في هذا المسجد درس العلامة عبد الرحمن بن خلدون».



النصب التذكاري وسط تونس العاصمة الخطأ اللغوي

أرادوا أن يجمّلوه.. فقبّحوه!

مؤخراً قامت بلديّة تُونس العاصمة بصيانة التّمثال التّذكاري؛ ليسترجع ألقه بعد مرور 43 عاماً على نصبه في قلب تُونس العاصمة. واجتهاداً من بعض أعضاء البلديّة، فإنهم رأوا مفيداً إضافة رخامة أخرى ألصقوها على جانب التمثال الأيسر ونحتوا عليها بعض الأقوال المأثورة لابن خلدون من بينها: «إنّ التّاريخ في ظاهره لا يزيدُ عن الإخبار ولاكن في باطنه نظر وتحقيق» وكتبوها هكذا. هذا الخطأ الإملائي أثار جدلاً واسعاً، وعبّر عدد من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي عن «انزعاجهم» من أعمال صيانة «أساءت»، حسب تعبيرهم، إلى تمثال ابن خلدون، أحد أبرز المعالم بشارع «الحبيب بورقيبة» بالعاصمة تونس..

وذهب بعض المعلقين إلى حدّ وصف الخطأ بـ«الكارثة اللغويّة»، سيما وأنها تكتب على تمثال العالم والمؤرخ والقاضي ومؤسّس علم الاجتماع عبد الرحمن بن خلدون. وآخرون وصلوا حد المبالغة والشّطط عندما نعت البعض ما حصل بـ«بالفضيحة الحضارية وإهانة لثقافة وحضارة تونس»، وقال عثمان الأطرش: «يمزّقون جسد الثقافة بمدية الجهل»، وإضافة إلى المد في «لكن» فإنّ القولة الأصلية لا تتضمن حرف العطف والاستدراك أصلاً، وهي كما وردت في كتاب ابن خلدون: «إن التاريخ في ظاهره لا يزيد عن الإخبار وفي باطنه نظر وتحقيق». ودوّن الأكاديمي عبد الجليل بوقرة، قائلاً: «أرادت بلدية تونس أن «تجمّل» تمثال ابن خلدون... فقبّحته.. حيث أضافت لافتة إلى التمثال الذي نحته الفنان الراحل زبير التركي سنة 1978، وحرّفت مقولة شهيرة لابن خلدون».

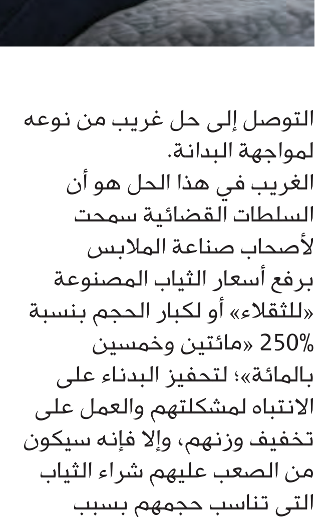
وأمام هذه الضجّة سارعت وزارة الشؤون الثقافيّة بالإعلان أنها براء ممّا حصل وأن لا علاقة لها بالرخامة وما تم نحته فيها، وأن البلدية هي من تولت عملية الصيانة برمتها للتمثال، وقال أحمد بوعزي عضو المجلس البلدي على صفحته على الفيس بوك: «وقع إصلاح الخطأ بعد الاعتذار من عبد الرّحمان بن خلدون».



تُعدّ الباراغواي من الدول الصغيرة نسبياً في قارة أمريكا اللاتينية؛ حيث يبلغ عدد سكانها نحو سبعة ملايين نسمة، وتُعتبر عاصمتها «أسونسيون» من أجمل المدن في أمريكا اللاتينية برمتها، كما أن المعيشة فيها تُعتبر أفضل من بقية دول القارة التي تنتمي لمنظمة «ميركوسول»، وهي المنظمة الشبيهة بالاتحاد الأوروبي من حيث تنظيم التجارة والتعاون الاقتصادي بين الدول الأعضاء وعددها خمس عشرة دولة.

محمد داود

للمرة الأولى في العالم عقوبة جماعية للبدناء!



الحجر الصحي والبدانة

مستوى المعيشة يُعتبر جيداً في الباراغواي بالمقارنة مع الدول الأخرى المجاورة لها، بما فيها البرازيل. والسبب هو قلة عدد السكان والأداء الاقتصادي الجيد للحكومة والاستقرار السياسي. كما تدل الإحصاءات في أمريكا اللاتينية على أن الباراغواي هي البلد الأكثر تضرراً من فيروس الكورونا من حيث زيادة عدد البدناء؛ فالحجر المنزلي لم يكن جيداً للصحة العامة للسكان، وبخاصة النساء من حيث الوزن ومشكلة البدانة؛ حيث احتلت الباراغواي -بحسب نشرة «ميركوسول» التي تصدرها المنظمة التي تحمل الاسم نفسه- المركز الثالث عالمياً بعد الولايات المتحدة والمكسيك في البدانة.

حل غريب

أعربت الحكومة والهيئات الاجتماعية في الباراغواي عن عدم رضاها عن هذا الوضع الذي يُعتبر أكثر خطورة من وباء كورونا. وتوالت النشرات الصحية في الباراغواي تنشر أرقاماً تدل على أن البدناء يُعتبرون ضمن إطار الخطر إذا أُصيبوا بفيروس كورونا. وبعد اجتماعات متواصلة بين خبراء شؤون الصحة والحكومة وممثلي الصناعات النسيجية؛ تم التوصل إلى حل غريب من نوعه لمواجهة البدانة.
الغريب في هذا الحل هو أن السلطات القضائية سمحت لأصحاب صناعة الملابس برفع أسعار الثياب المصنوعة «للثقلاء» أو لكبار الحجم بنسبة 250% «مائتين وخمسين بالمائة»؛ لتحفيز البدناء على الانتباه لمشكلتهم والعمل على تخفيف وزنهم، وإلا فإنه سيكون من الصعب عليهم شراء الثياب التي تناسب حجمهم بسبب الغلاء الكبير في أسعارها.

وقع إيجابي!

تم تعميم هذا القرار على جميع محلات بيع الألبسة ذات الحجم الكبير في الباراغواي «دون أن يشمل محلات الألبسة ذات الحجم العادي» لتطبيقه، وعلى الرغم من تذمر الناس ضد هذا الإجراء الغريب على مواقع التواصل الاجتماعي في الباراغواي؛ فإن وقعه كان إيجابياً على الناس في البرازيل والأرجنتين وفنزويلا وكولومبيا التي توجد فيها أعداد كبيرة من البدناء، وبشكل خاص النساء.

غاية اجتماعية

وأكدت نشرة «ميركوسول» أنه يبدو أن الناس لا يطبقون ما هو في صالحهم بالكلام الطيب والمقنع والتعليمات الضرورية، ولذلك فإن اللعب بـ«الجيوب» من حيث جعلهم يدفعون أموالاً أكثر من طاقاتهم هو السبيل الوحيد لجعلهم يلتزمون بما هو في صالحهم «والمقصود هنا هم البدناء». وأضافت النشرة أن خطوة الباراغواي لمحاربة البدانة قد تدفع بدول أخرى في القارة لاتباع الأسلوب الذي وُصف بـ«العقوبة المالية الجماعية» لتحقيق غاية اجتماعية وصحية مهمة.



مشروعك في رعايتنا

مبادرة «أهالينا» ومجلة «سيدتي»
لدعم رائدات الأعمال السعوديات

- تأهيل وتدريب
- تطوير الذات
- مسابقة لمن لديهن مشاريع ينقصها الدعم

جوائز نقدية:

المركز الأول: **150,000** ريال
المركز الثاني: **100,000** ريال
المركز الثالث: **75,000** ريال

بإشراف لجنة من أهم الاختصاصيين والخبراء في المال والأعمال





جائزة ـ أهالينا ـ وسيدتي/ WWW.SAYIDATY.NET
#جائزة - أهالينا ـ وسيدتي



الخيانة الزوجية تتراجع عالمياً بسبب «كورونا»

فيروس كورونا ربما أحدث تغيرات في العالم، لم يكن بالإمكان تحقيقها في مئات السنين. لم تكن كل التغيرات سيئة وسلبية، بل إن بعضها جاء بمثابة دواء لعلل اجتماعية كثيرة، أو بالأحرى لعادات اجتماعية كثيرة لم يكن الكثيرون راضين عنها في المجتمعات العالمية. فالفيروس قلص المسافات بين الناس وأبعدها في نفس الوقت. ومن أبرز الحقائق التي سنأتي على ذكرها في هذه الدراسة هو الإسهام في تقليص ممارسات الخيانة الزوجية بسبب ضرورة التباعد الاجتماعي وقرب الزوجين من بعضهما.

البرازيل - محمد داود

اختلاف المجتمعات

ذكرت دراسة برازيلية لمعهد «كاردوزو»، الذي يعنى بالدراسات الاجتماعية، أن حالات الخيانة الزوجية في العالم انخفضت بنسب تتراوح بين خمسين وستين بالمائة.

أهم المصادر التي اعتمدت عليها الدراسة هي الهيئات الاجتماعية التابعة للاتحاد الأوروبي وجامعات أمريكية مثل «هارفارد» وقسم الدراسات الإنسانية في جامعة ستوكهولم في السويد وجامعة الدار البيضاء في المغرب وقسم العلاقات الإنسانية في منظمة «ميركوسول» التي تضم خمس عشرة دولة في قارة أمريكا اللاتينية.
حيث تبين للباحثين في الدراسة أن نسبة انخفاض حالات الخيانة الزوجية كانت أكثر كلما كانت الدولة أكثر تقدماً من الناحية الاجتماعية ومتدنية بالنسبة للدول والمجتمعات الأقل تقدماً. وهذا الأمر اعتمد كثيراً على نجاح الحملات العالمية لمكافحة هذا الفيروس وتجنب الإصابة بمرض كوفيد 19الذي يسببه.

من كل قارة: حقائق توضح سبب انخفاض نسب الخيانة الزوجية

1 أفريقيا

الحقيقة الأولى: انخفضت حالات الخيانة الزوجية بنسبة 30 % فقط بسبب عدم المراعاة الكاملة لقواعد التباعد الاجتماعي الضرورية أو الحجر المنزلي.

الحقيقة الثانية: يعتبر المجتمع الأفريقي غير مدرك للمرض تماماً مقارنة مع مجتمعات أخرى، ما أدى إلى عدم قبول الناس سلوكيات مثل عدم المصافحة أو المعانقة. وهناك شرائح اجتماعية كانت تتابع ولو بشكل محدود ما يجري في العالم بشأن فيروس كورونا. وقد أصيبوا بالقلق تحسباً لما سيحدث في المستقبل.

2 أوربا

الحقيقة الأولى: المجتمعات أكثر إدراكاً للمخاطر التي تمس الإنسان والإنسانية، حيث أكدت الدراسة أن الناس تقيدوا بالتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي في دول القارة خلال الموجة الأولى من انتشار فيروس كورونا، والنتيجة كانت انخفاض حالات الخيانة الزوجية بنسبة 60 %.

الحقيقة الثانية: حالات الخيانة الزوجية في هذه الدول عادت وارتفعت بنسبة 20 % مع الإعلان عن قدوم الموجة الثانية من الفيروس ذلك لأن الناس لم يصدقوا ذلك، حتى أن عدداً من الدول في القارة شهدت احتجاجات جماهيرية ضد التباعد الاجتماعي الصارم أو إعلان الإغلاق التام للنشاطات الاجتماعية والتجارية. فالناس لم يتعاملوا مع الموجة الثانية بجدية كما الأولى.

3 الدول الاسكندنافية

الحقيقة الأولى: السويد كانت الدولة الوحيدة تقريباً في هذه المنطقة من العالم التي لم تتخذ أية إجراءات احترازية لمواجهة الوباء، وبسبب ذلك فإن انخفاض حالات الخيانة الزوجية لم يكن كبيراً بحيث بلغ 35 % مقارنة مع الدول الأوروبية.

الحقيقة الثانية: لم تتغير هذه النسبة في انخفاض حالات الخيانة الزوجية؛ لأنه لم يعلن في تلك المنطقة من العالم عن قدوم موجة ثانية من فيروس كورونا.

4 أميركا اللاتينية

الحقيقة الأولى: ينتشر في هذه القارة الفقر والتفكير الذي يطلقون عليه اسم «التفكير الخرافي» الذي لا يعطي أهمية كبيرة لما يجري على أرض الواقع.

الحقيقة الثانية: في دول فقيرة مثل فنزويلا وبوليفيا والأرجنتين والبرازيل اختلفت الحقائق، ففي بعض الدول ازدادت الحالات بسبب الظروف الاقتصادية التعيسة التي سببها الفيروس، بعد أن فقدت الكثير من الأسر مصادر دخلها بسبب الجائحة.

الحقيقة الثالثة: بالنسبة للطبقات الغنية في البرازيل والأرغواي وكولومبيا انخفضت بالفعل حالات الخيانة الزوجية بسبب الكورونا بنسبة 50 %.

5 الولايات المتحدة

الحقيقة الأولى: حيث حالات الوفاة الناجمة عن كوفيد 19 هي الأكثر ارتفاعاً في العالم. ليس غريباً أن تنخفض حالات الخيانة الزوجية بنسبة 60 % في البلاد بشكل عام. وربما 65 % في الولايات الأكثر تضرراً.

الحقيقة الثانية: هناك جهات أميركية اجتماعية قامت بحملات توعية كثيرة تخص الخيانة الزوجية التي قالت إنها ربما تكون أكثر سوءاً من مرض الإيدز الذي تسببه على الأغلب العلاقة غير الصحية. وفيما يخص كوفيد 19 الذي ينقله فيروس كورونا أكدت الحملات أن الرجل أو المرأة التي تخون ويخون مع إنسان مصاب بالفيروس ينقله ببساطة للزوج أو الزوجة.

الحقيقة الثالثة: إن الحملات هذه ساهمت إلى حد كبير في تفهم الناس، خاصة المتزوجين والمتزوجات، لهذه الحقائق التي أدت الى الحد من الخيانة الزوجية للحفاظ على الصحة العامة وتجنب نقل الأمراض بين الناس.

6 الشرق الأوسط

الحقيقة الأولى: للمنطقة وضع خاص يختلف عن كثير من دول العالم فيما يتعلق بالزواج والعلاقات الزوجية والطلاق والخيانة الزوجية. فهناك قواعد ومبادئ قوية في المنطقة ضد موضوع الخيانة الزوجية إن كان في وقت الأزمات أو خارجها.

الحقيقة الثانية: على الرغم من التطور التكنولوجي وتطور العادات والمجتمعات في العصر الحديث فإن المبادئ الاجتماعية القوية في منطقة الشرق الأوسط لم تتغير كثيراً، وخاصة فيما يتعلق بالأخلاق والإخلاص في العلاقة الزوجية. وهذه عادات متوارثة منذ آلاف السنين لم تغيرها موجات التغيير العشوائية في العالم.

الحقيقة الثالثة: لا يمكن نكران ونفي وجود حالات من الخيانة الزوجية في تلك المنطقة؛ إلا أنها تحت المعدل بنسبة كبيرة بالمقارنة مع مجتمعات كثيرة في العالم. وإضافة إلى ذلك هناك الخوف من النتائج، أي نتائج الخيانة الزوجية في الشرق الأوسط والمنطقة العربية.

سلطانة العمري

سفيرة السعادة بالأمم المتحدة:

أتمنى إنشاء وزارة للسعادة في السعودية

حصلت السعودية سلطانة العمري على لقب سفيرة السعادة مع العضوية الدائمة من فيدرالية أصدقاء الأمم المتحدة، وأصبحت بهذا اللقب أول امرأة سعودية تحصل على اللقب بجدارة، نظير جهودها الكبيرة في نشر ثقافة السعادة وجودة الحياة، إلى جانب اهتمامها برفع مؤشر السعادة في السعودية، ومساهماتها المتعددة في الأعمال التطوعية والمجتمعية والمهنية. الرياض - محمود الديب



شغفي الكبير
بإسعاد من
حولي في
مجالات الحياة
أصبح مطلبًا
مهمًا من
مطالب رسالتي
في التعاون
لنشر السعادة.



لماذا أصبحت السعادة تَلْقَى هذا الاهتمام البالغ خلال الوقت الراهن؟

لأن السعادة لها بُعد اجتماعي مهم، فهي تجلب فوائد كبيرة للمجتمع ككل، كالتأثير الإيجابي وارتفاع إنتاجية الفرد وتحقيق أهدافه العامة والخاصة وتحقيق الطموح وفتح باب الأمل في كل جوانب الحياة، ولأن جميع فئات المجتمع أصبحت أكثر وعيًا بجعل جودة حياة الفرد مطلبًا أساسيًّا؛ لكي يصل إلى قناعة شخصية مفادها أن السعادة تنبع من داخله لكي يُظهرها للعالم من حوله، وأن السعادة مقياسٌ مهم؛ فهي في المراتب الأولى لمؤشرات جودة الحياة.

وزارة للسعادة

هل تتوقعين إنشاء وزارة للسعادة في السعودية خلال السنوات القادمة نظرًا لهذا الاهتمام المتزايد؟

في ظل نشر فكر هذه الثقافة الجميلة في كل مكان، أتمنى إنشاء وزارة السعادة بناءً على مقاييس وبرامج ومبادرات تتدرج جميعها تحت وزارة السعادة، حتى يصبح التوجُّه في نشرها وصناعتها من قِبَل جميع أفراد المجتمع وبين كل الفئات، وتوحيد الجهود لنشر السعادة وصناعتها.

ما أهمية إنشاء إدارات أو أقسام للسعادة في الوزارات والهيئات والمؤسسات؟

الفوائد عظيمة، من أهمها: زيادة الإنتاجية والدخل، وزيادة الإبداع، وتحسين الصحة والرفاهية، وتقليل الإجهاد في مكان العمل، وزيادة الدافع، ورفع الشغف عند الموظفين، وزيادة الارتباط الوظيفي، وانخفاض معدَّل التسرُّب الوظيفي، وزيادة معدل الاستبقاء، ورفع القيمة التنافسية.

هل تمتلك السعودية الكوادر الوطنية المؤهَّلة لتنفيذ برامج السعادة وجودة الحياة؟

في الآونة الأخيرة بدأ العدد في التزايُد، وأنا شخصيًّا على معرفة بأغلب المهتمِّين والباحثين والدارسين في مجال برامج السعادة وجودة الحياة، ولاحظتُ، على المستوى الشخصي، كثرة الجانب النسائي للتدريب وعمل البرامج والمتدربات؛ بحكم أن المرأة دائمًا تبحث عمَّا هو جديد، ومهتمة دائمًا بغيرها من الجانب النفسي، وهي عَوْنٌ لمن حولها؛ لأن طبيعتها خُلِقَتْ لذلك.

وشغفي الكبير بإسعاد من حولي في مجالات الحياة أصبح مطلبًا مهمًّا من مطالب رسالتي في التعاون، ومد يد العون لمَنْ لديه الإمكانيات لعمل أي مبادرة تحمل معنى السعادة.

الكفاءة الجيدة

من هو المؤهَّل للتدريب على السعادة؟

هو الذي لديه الكفاءة الجيدة في مهارات التدريب الأساسية، ولديه العلم الواسع بثقافة السعادة وجودة الحياة، ولديه جدارات التدريب الكاملة، ولديه الخبرة الكافية في مجال التدريب على السعادة أو الممارسة العملية؛ لأن التدريب على السعادة مسؤولية كبيرة جدًّا.

وعلى موظف السعادة الناجح أن يتحلَّى بعدة سمات شخصية، في مقدمتها أن يكون ذا شخصية اجتماعية، ولديه مهارات حُسْن التواصل مع الآخرين، ولديه طاقة إيجابية عالية، وأن يكون مبدعًا في برامج السعادة. وأن يكون مبادرًا وشغوفًا بما يعمله لخَلْق بيئة عمل سعيدة.

وما أبرز النقاط التي تتضمَنها برامج التدريب على السعادة؟

عدة أساسيات، وهي التركيز على رحلة



بطاقة

- **سلطانة العمري**
- بكالوريوس علوم، تخصص الكيمياء الحيوية، جامعة الملك عبد العزيز.
- دبلوم الموارد البشرية من جامعة ويسترفورد.
- مدير عام السعادة بإحدى الشركات الخاصة.
- سفيرة سعادة معتمدة من فيدرالية أصدقاء الأمم المتحدة والعضوية الدائمة.
- سفيرة سعادة معتمدة من مركز HDTC والبورد الألماني.
- مدربة معتمدة ومستشارة في السعادة المهنية.
- عضو مؤسس وقائد فريق لرواد السعادة.
- عضوة مؤسسة بجمعية السعادة المهنية.

السعادة والمفهوم الصحيح لها، والمفاهيم الخاطئة عن السعادة، والمؤثرات على السعادة والحوافز، ودور الفرد في العمل على رفع سعادته، وكيفية شحن طاقته الإيجابية دائمًا.

القدوة والمؤثِّر

وهل هناك فارق بين القدوة والمؤثِّر في السعادة؟

الإنسان القدوة، هو الذي يتحلى بأسمى معاني القيم الفاضلة، التي من خلالها يصبح تاريخًا مؤرِّخًا لمن حوله. أما الإنسان المؤثِّر فهو الذي لديه شغف معين بمعانٍ عظيمة، وبنشره لهذا الشغف يقدر أن يؤثِّر إيجابيًّا على فئات المجتمع، ويترك أثرًا طيبًا .

وعندما تكون قدوة ومؤثِّرًا في نفس الوقت، فإنك تحظى بتحقيق معانٍ سامية، ووجود عناصر فعالة في المجتمع في الوقت الراهن، وهذا مواكب لما نحن فيه الآن من تغيرات في المجتمع السعودي وفي العالم أجمع .

هل هناك من ينشر سعادة زائفة إلى جوار مَنْ ينشرون سعادة صادقة، وكيف نفرِّق بين الاثنين؟

في ظل كل ما هو جديد يكون هناك من ينشر إما بطريقة صحيحة وإما بطريقة زائفة، لكن في موضوع السعادة بالذات، وهي شيء بالفطرة لدينا لأنها بداخلنا، أصبح المجتمعُ يُدرك أكثر، ويفرِّق بين من يقدِّمها بطريقة صحيحة عن غيره، ويلمس ذلك من خلال حديثه وعلمه بلُغَةِ الجسد وحتى الابتسامة.

القسم والعزم

بِمَ تنصحين المؤسسات التي تستعدُّ لإنشاء إدارات للسعادة؟

تحديد خطتهم الاستراتيجية لمدى طويل، وإيصال الرسالة والرؤية والقيم للموظف، ومن هنا يبدأ التخطيط لإنشاء القسم والعزم على إنشائه؛ لما يؤدي إليه ذلك من فائدةٍ كبيرة وخَلْق لبيئة سعيدة. وفي المقابل ستعاني المؤسسات التي لم تؤسِّسْ إدارةً للسعادة من عدم الارتباط والولاء الوظيفي، وسيكون هناك تسرُّب وظيفي .

مؤشر السعادة العالمي

كيف يتمُّ تحديد مؤشر السعادة العالمي حاليًّا ؟

يتمُّ تصنيف سعادة شعوب الدول الأكثر سعادة وفقًا لعدد من المعايير التي وضعتها منظمة الأمم المتحدة، ومنها: متوسط عمر الفرد، وحجم الرعاية الاجتماعية، وسَعَة وتنوُّع الخيارات المتاحة، وتدنِّي مستوى الفساد، ودرجة تراجع اللامساواة بين المواطنين، ومقدار دخل الفرد من إجمالي الناتج المحلي. ولقد تقدمت السعودية إلى المرتبة 27 عالميًّا والثانية عربيًّا في تقرير السعادة العالمي2020، والصادر عن الأمم المتحدة، من بين 156 دولة.

Q&A

ما الرياضة التي تمارسينها؟

رياضة المشي؛ وذلك لتعزيز واستمرارية الطاقة الإيجابية.

وما أكثر الأطعمة التي تحبينها ؟

أحرص على تناول الأطعمة الصحيَّة .

مشهد لا يمكنك نسيانه؟

كل ذكريات تحديات الحياة لا أنساها؛ لأنها تزيدني قوة.

ما أفضل الأيام في حياتك؟

الأيام التي أحقق فيها نجاحات .

وما أسوأ يوم في حياتك؟

عند محاولة شخص التشكيك في شغفي وحبي وعطائي للسعادة والخير.

لمن تقدمين كلمة شكر؟

لكل شخص حاول عرقلة مسيرتي في الحياة؛ لأنه جعلني أكثر صلابة.

لحظة ندم؟

أنا امرأة لا تندم على أي شيء.

لحظة فرح؟

عطائي للغير من أجمل لحظات الفرح في حياتي.

هل أنت سعيدة؟

الحمد للّه راضية وسعيدة، وأعرف الطرق التي توصلني إلى السعادة.

مشروبك المفضل؟

القهوة الساخنة بأنواعها، وخاصة الكافيه لاتيه.

مكان تحبينه في البيت؟

المكان المخصص لجلسة العائلة ومكتبي الخاص.

شخص مهم في حياتك؟

والدي ووالدتي وأولادي.

تاريخها يرجع إلى آلاف السنين

حقائب اليد..

كيف أصبحت جزءاً من حياة المرأة؟





ترتبط الحقيبة النسائية بالمرأة ارتباطاً وثيقاً، بل أصبحت جزءاً أساسياً من أناقة المرأة العصرية، ولا يمكن التخلّي عنها، وباتت كل سيدة وفتاة تحرص على اقتناء الحقيبة التي تتناسب مع مظهرها وتتناغم مع ألوان ملابسها، ولا تكتفي المرأة بحقيبة واحدة فقط، بل تقتني عدة حقائب تتنوع في أشكالها وأحجامها وألوانها.
ولكن كيف ولدت حقيبة اليد؟ ومتى تطورت وانتشرت لتصبح معلماً صارخاً في عالم صناعة الأناقة والإكسسوارات؟ هذا التحقيق يروي الكثير من حلقات مسلسل صناعة الحقائب اليدوية عبر التاريخ حتى عصرنا خاصة أنها صناعة تدخل في ميزان الاقتصاد العالمي إذ ترتبط صناعتها بعوالم عديدة تبدأ بجلود الحيوانات النادرة وصناعة الدباغة الأصيلة وصولاً إلى العمل اليدوي الذي تعتمده العلامات التجارية الراقية وتتنافس في تحقيقه وهو ما يكشف سبب غلاء الحقائب الفاخرة والتي أصبحت تتوارث عبر الأجيال.

سيدتي - افتكار القاضي

■ مرت الحقيبة بمراحل تاريخية متعددة، قبل أن تصبح بالشكل الذي تبدو عليه اليوم، ويرجع تاريخ بدايتها إلى العصر الحجري، عندما أخذ الناس البدائيون يبحثون عن طريقة لحمل أشياء مختلفة، فاستلهموا فكرة صناعة الأكياس الأولى من جلود الحيوانات. كما تم صنعها عن طريق التداخل بين الفروع والحبال، والتي كانت تعلق بعد ذلك على عصا. بعدها تم وضعها، على الكتف، لحمل الصوان والغذاء والمواد الأساسية.
وفي الحضارات القديمة، وتحديداً الحضارة الفرعونية، كان الرجال يحملون الحقائب المربوطة حول خصرهم. كما اعتاد المزارعون والفلاحون حمل الحقائب التي كانت على شكل أكياس صغيرة، ليحفظوا فيها محاصيلهم اليومية، كما ظهرت الحقيبة في آثار الحضارة الآشورية أيضاً.
وفي العصور الوسطى، كانت الحقيبة عملية وليست للزينة أو المظهر، وتتألف من أكياس من القماش، مربوطة بحبل جلدي. وتعلق إلى حزام ملابس خارجية، وكانت تُستخدم في الغالب من قبل الرجال، وكانت تسمى الفراء. فيما كانت النساء تفضل إخفاء الأشياء التي يحتجنها بأكمام واسعة.

عصر النهضة

في مطلع القرن الرابع عشر، وهو بداية عصر النهضة، بدأ استخدام الحقائب «الأكياس» ذات الأربطة من أجل حفظ الأموال والممتلكات الثمينة، وكان الرجال والنساء يستخدمون هذه الحقائب على حد سواء، لكن النساء كن يحرصن على إضفاء لمسات جمالية على حقائبهنّ باعتماد زخارف وتطاريز بسيطة وجميلة.
وظهرت بعد ذلك الحقيبة الصغيرة للمرة الأولى في القرن الخامس عشر، وخصوصاً في أوساط الأسر

الملكية والسيدات النبيلات لما تعكسه من مظهر مميز وأناقة جذابة.
ومع بروز ثقافة الجيوب في الملابس والثياب، في القرن السادس عشر لم تعد هناك حاجة لحمل حقيبة، بينما يمكن للشخص أن يضع متعلقاته البسيطة في جيوب ملابسه. فتخلّى الرجال عن حقائبهم وأصبحت تُستخدم للنساء فقط. فبدأ يتغيّر مفهوم النظر للحقيبة وأصبحت بشكل بسيط إكسسواراً ورمزاً للأناقة.
وفي مطلع القرن السابع عشر، برز التطريز كمَلَكة اختصت بها الفتاة، الأمر الذي أدى إلى ظهور فكرة تطريز وحياكة حقائب اليد الصغيرة المطرّزة التي استُخدمت لوضع الهدايا وتقديمها فيها، وليس لارتدائها من قبل المرأة التي استغنت بجيوبها وتنانيرها المنتفخة عنها لعدة عقود.
وفي القرنين السابع والثامن عشر حدث تغير في مفهوم حقائب اليد بسبب تغير الفساتين آنذاك، حيث أصبحت أكبر وخصوصاً من منطقة الحوض. وهو الطراز الفيكتوري، حيث تكون الملابس ضيقة من الأعلى ومنفوخة من الأسفل، بطبقات أقمشة وتنانير وجيوب من الجوانب، ما قلص الحاجة إلى حقيبة عملية والاكتفاء بالجيوب الداخلية.
لكن في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر كانت هناك حركة لإعادة الـclassicism، ما أثر على الأزياء بشكل كبير. فأصبحت الفساتين أصغر وعملية أكثر وأقل طبقات من الفساتين الفكتورية ومن دون جيوب. فأخذت الحاجة لحقائب اليد تبرز أكثر من ذي قبل. فظهرت بشكل واضح في الفترة ما بين 1795 – 1820 ميلادياً حقيبة تدعى Reticule / ريتكيول (بالفرنسية réticule ريتيكيولي).

تطور وتنوع

في مطلع القرن العشرين، لعبت حركة الأزياء في توفير حقائب اليد النسائية والرجالية بشكل واسع، وأصبح بإمكان أي امرأةٍ امتلاك الحقيبة التي تجدها مناسبة من أيّ متجر. كما كان لحركة التحرّر النسويةً أثرها الكبير. إذ تم صنع أنواع أو حقائب متنوعة لأغراض



رسم إيضاحي لشكل الحقائب في عام 1910



امرأة تحمل صندوقاً في يد وحقيبة في الأخرى عام 1911

تم تصنيع أقدم حقيبة يد نسائية من الذهب والفضة في الموصل في القرن الـ12

حركة التحرّر النسوية أسهمت في تصنع مختلف الحقائب لتلبية احتياجات المرأة العصرية



جاكلين كينيدي كانت تهوى الحقائب الصغيرة (1965)



عام 1955

مختلفة لتلبية الاحتياجات المتزايدة للنساء حول العالم. فحقائب الجلد للعمل، والحقائب البرّاقة والمزيّنة للحفلات المسائية أو المواعيد الخاصة، وهكذا أصبحت الحقيبة ضرورة ملحة للمرأة.

وفي هذه الفترة بدأ العديد من دور الأزياء حالياً تؤسس شركاتها آنذاك. فبدأت شركة «فان كليف آند أربلز» ببيع حقيبة فاخرة مطعمة بمجوهرات الزينة. وكانت تشبه الـcoin purse، ولكنها فاخرة وغير عملية. وأخذ صناع الحقائب يتنافسون في صنعها، وكان يقتنيها في البداية الأميرات والملكات ومشاهير التلفزيون والسينما.

وظهرت لوي فيتون سبيدي وهيرمس كيلي (سميت باسم كيلي أميرة موناكاو)، لأنها كانت حقيبتها المفضلة، وحقيبة بيركن الشهيرة. وكان لويس فيتون أول من ابتكر الحقائب الفاخرة..

وفى مطلع العام 1910 كانت حقيبة اليد صغيرة الحجم وتشبه محفظة النقود وبألوان مختلفة، وكان الهدف منها إضافة قطعة جمالية على أناقة المرأة، ثم تطورت، لتصبح، كخزانة متنقلة تحوي كافة احتياجات المرأة الجمالية، التكنولوجية، العلاجية، والغذائية أيضاً.

ومع تقدّم الحركة الاقتصادية، أصبحت العلامة التجارية ضرورية. وأخذت العديد من الشركات المصنّعة تعتمد سياساتٍ خاصة تمتاز بها وتحمل اسمها، فاشتهرت حقائب غوتشي وبرادا وهيرميس آند لويس فويتون، كوتش، ديور، وغيرها. وعلى عكس القرون الماضية، لم يعد المصممون يحافظون على نمطٍ واحد لفترة طويلة، بل باتت التصاميم والأشكال والأنماط تتغير من موسم لآخر.

ثورة صناعة الحقائب

أدت الحرب العالمية الثانية إلى خلق ثورة في صناعة الحقائب، فشهدت الفترة قبل الحرب تقشّفاً واضحاً في طبيعة الحقائب والممتلكات التي توضع داخلها إذ كانت النساء فقط بحاجة إلى حمل محفظة النقود وبعض مستحضرات التجميل وعلبة السجائر.

وبعد انتهاء الحرب، العالمية الثانية، شهدت صناعة مستحضرات التجميل تطوّراً كبيراً، فتعددت أنواعها وازدادت أعدادها، واتخذت لأول مرة الشكل العريض للتتناسب مع متطلبات واحتياجات المرأة، واستيعاب حاجياتها المتزايدة.

وخلال هذه الفترة بدأ تاريخ حقائب تشارلستون التي حظيت بشعبية كبيرة، بسبب مسرحية برودواي الموسيقية «Runnin Wild». وكانت الممثلات اللواتي قمن بهذه المسابقة يحملن حقائب يد للسيدات مزينة بثراء

وأصبح المصممون العالميون يتنافسون لصنع حقيبة يتسابق عليها الجميع باستخدام مواد طبيعية وخياطة متقنة جداً ولمسات نهائية، لا يمكن تجاوز جمالها.

حقيبة الكتف

في الخمسينيات أيضاً، ظهرت ثقافة حقيبة الكتف الصغيرة التي تكمّل الثياب، فأصبح لكلّ ثوبٍ حقيبته الخاصة به التي تتناسبُ مع لونه وتصميمه والمناسبة التي يُلبس لها. كما ظهر للمرة الأولى في تلك الفترة السلسلة الطويلة أو الحزام الطويل الذي يحمل تلك الحقيبة الصغيرة.

أما في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، أصبحت الحقائب وسيلةً للتعبير عن الذات والشخصية؛ تماشياً مع الحركات الفردية والذاتية العديدة التي ظهرت آنذاك. وعادت العلامات التجارية إلى الواجهة بشكل أكبر من ذي قبل، تلتها ظهورُ حركة تقليد الحقائب، في التسعينيات فأصبحت تلك الشعارات التجارية توضع على الحقائب المزيفة التي يصعب تمييز زيفها، وبذلك ظهر سعر امتلاك العلامة التجارية والتفاخر بها

ومع بداية القرن الواحد والعشرين، عادت حقائب الرجال إلى الواجهةِ جنباً إلى جنب مع الحقائب النسائية. وانتشرت الحقائب صغيرة الحجم بألوان وأشكال مختلفة، وأصبحت مرة أخرى من صيحات الموضة حالياً، فهناك الشنط الصغيرة والكبيرة و«الكروس» باختلاف ألوانها وأشكالها.



أغلى حقيبة في العلم لديبي وينجهام (الصورة من حساب المصممة على إنستغرام)

أغلى حقيبة نسائية

تعد حقيبة المصممة العالمية الشهيرة، ديبي وينجهام، التي أزاحت الستار عنها العام الماضي، أغلى حقيبة في العالم، إذ تبلغ قيمتها 6.7 مليون دولار، هي عبارة عن بيضة حقيقية تعود لطائر الإيمو، وتم تدعيم قشرتها الخارجية بطبقات عديدة، ثم طُليت بغبار ألماس بلون أزرق.

وأبدع تصميمها الخارجي الفنان أليساندرو جالانتي، الذي صب طبقة من الذهب من عيار 24 قيراطاً على أسطح خشبية قديمة، لإنشاء هذا القطعة الفنية. التي لا يمكن فتحها وإغلاقها بسهولة.

أقدم حقيبة نسائية في العالم

يعود تاريخ أقدم حقيبة نسائية في العالم إلى الفترة بين عامي 1300 و1330م في مدينة الموصل شمال العراق خلال عصر الدولة الإيلخانية، التي أسسها هولاكو حفيد الزعيم المغولي جنكيز خان. وهي حقيبة يد نسائية جزءها الأعلى من النحاس المطعم بالذهب والفضة، وتحتل هذه الحقيبة الفريدة التي أثارت اهتمام العديد من خبراء الفن الإسلامي الصدارة في معرض قاعة «كورنولد» بلندن. وفق الخبيرة البريطانية بالفن الإسلامي ريتشل وارد، منسقة المعارض بقاعة «كورتولد» في لندن والخبيرة السابقة بالمتحف البريطاني.

وأوضحت ريتشيل أن الحقيبة مصنوعة من النحاس الأصفر ومطعمة بالذهب والفضة، لدرجة يصعب معها رؤية المعدن الأصلي و«داخلها كان مبطناً بحرير ملون يضيف إليها جمالاً. ومن الخارج مزينة بدوائر تتوسطها صور صيادين، وفي المقدمة والخلفية صورة فارس داخل دائرة كبيرة».

واشترى الحقيبة جامع للتحف من العصر الفيكتوري، يدعى «توماس جامبيير باري» عام 1858، ثم أهداها حفيده إلى قاعة «كورتولد» للمعارض الفنية عام 1966.

الراحلون الأعزاء

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

تبًّا لهذه الليلة الثقيلة جداً، إنها تدفعني نحو الكتابة عن الفَقْدِ بقوّةٍ، على الرغْم من يقيني أن الكتابة ليست دائماً هي الطريقة المثلى للخروج من نوْباتِ الحزن، فهناك حالات حزن تبْتلع أرواحنا بشدةٍ، تَقْضِمُ الجزء الأكبر من قلوبنا، تؤلمنا كثيراً، أكثر من قدرتنا على التعبير، وتكرر قذف أرواحنا في متاهات الفقْدِ، فلا نهاية لحالاَتِ الفقْدِ، وكلما امْتَدَّ بنا العمر كنا أكثر عُرْضة لفقدان المزيد من الأحبةِ، وأكثر عُرْضة لخوضِ حالات عِدّة من الفراقِ وتَكْرار تجرُّع حزنها.

فبعض الوداعِ يتجاوز حدود الألم، ولا يشبه وداع القطارات، تلك المشاهدَ التي يتم تصويرها فوق محطات الوداع، حيث يتم تبادل الوعود وباقات الورود والكلمات المتبقيّة في قلوبنا، والوعود المُطمْئِنة قبل صفارةِ الرحيل الأخيرة.

وبعض الوداع شبيه بتلك المساحات الساشِعة التي نركض عليها في أحلامنا حُفاة، دون أن تنتهي، ودون أن نصل إلى فتحة الضوء التي تبشرنا باقْتِرابِ الفرج، وباقْتراب لحظة التنفس بعد ذلك الاختناق، الذي نال من أرواحنا فترة طويلة.

أمَّا أصعب أنواع الوداع فهو ذلك النوع الذي يقوم ببطولته أقرب الناس إلينا، أحبتنا الأعزاء الذين لم نهيئ أرواحنا لفكرةِ رحيلهم، ونجد صعوبة في التأقلم مع واقع فراقهم، ويُخيَّلُ إلينا أن رحيلهم هو الفصل الأخيرَ من الحياةِ.

لكن الحياة تستمر، ولا تتوقف عند تلك اللحظة الثقيلة من عمرِ الزمن، اللحظة التي قلنا فيها وداعاً، ولوَّحنا بأيادينا رغماً عنا، فهناك رحيل لا نملك القدرة على منعهِ أو رفضه، هو يأتي كقدرٍ مؤلم، ويحوّل الأرض إلى مساحاتٍ خاوية، تتحوَّل مع الوقْتِ إلى غاباتَ مرعبة، تغني فيها أرواحنا مَواويل الرحيل، فالحياة التي تستمر حولنا، قد تتوقّف في دواخلنا، فبعد رحيلهم نتعرض لنوباتٍ من الحنين المؤذي، فنحنّ إلى كل التفاصيل المتعلِّقة بهم، نحنّ إلى وجوههم وأصواتهم وأماكنهم المفضَّلة، نحنّ إلى حواراتهم ومناقشاتهم وضحكاتهم ونوبات غضبهم، نحنّ إلى حماقاتهم التي لم نكن نراها قبل أن نقول وداعاً، فكل الأحداث حين نبتعد تصبح شديدة الوضوح فجأة، وكأنها اغْتسلت بعد رحيلهم من شوائب السنوات، وكأن الحياة لم تعد على عهدها القديم معنا، وكأننا نعيد اكتشافها بعد الفراق من جديد، فالذين فقدوا آباءهم أدركوا أن الحياة بلا أبٍ باردة جداً، والذين فقدوا أمَّهاتهم أدركوا أن الحياة بلا أمّ مرعبة جداً، والذين فقدوا فلذاتهم أدركوا أن الحياة مزيفةٌ جداً، كما أدرك الذين فقدوا إخْوتهم أن الحياة بِلا إخْوةٍ موحشة بِلا حدٍّ..

قبل النهاية بقليل:
الموت حكاية وجع.. إن رحلنا قبلهم أوجعناهم، وإن رحلوا قبلنا أوجعونا.



SAYIDATY.NET

& BEAUTY FASHION



TREND ALERT

استطاعت البذلـة الذكوريـة أن تحـطّ رحالهـا فـي خزانة السـيّدة منذ مواسـم عـدّة. فبفضل إبـداع المصمّميـن وابتكارهم فـي تنفيذ هذه القطعـة بأسـلوب مميّز، يجمع بيـن الأنوثـة والرصانة، باتـت البذلة زياً عملياً وأنيقاً، يمكن أن تتألقي به في المناسـبات الرسـمية والسهرات. وفـي مجموعـات خريـف وشـتاء 2020-2021، رأينـا البـذلات بتصاميم مختلفـة، منهـا ما جـاء مرفقـاً بسـراويل فضفاضـة، وأخرى بسـراويل قصيرة، فيما بدت تصاميم أخرى أكثر جرأة مع قصّة السـراويل الضيّقة.

بيروت - رولا زعزع عيّاد

سان لوران
Saint Laurent

كريستيان ديور
Christian Dior

ماكس مارا
Max Mara

فيرساتشي Versace

توري بورتش
Tory Burch

ستيلا ماكارتني
Stella McCartney

THE SUIT

TOP 5

#BlackBag

تتنوّع حقائب اليد التي تقدّمها العلامات التجارية مع بداية كل موسم جديد، في ألوانها وأحجامها والخامات أو الجلود التي تدخل في صناعتها. ولكن تبقى حقيبة الجلد السوداء، قطعة أساسية في إطلالات السيدة. وسواء كنت من اللواتي يعشق النمط الكلاسيكي، أو تفضّلين النمط العصري، فإن حقيبة الجلد السوداء ستكون خيارك الأمثل في مختلف مناسباتك. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



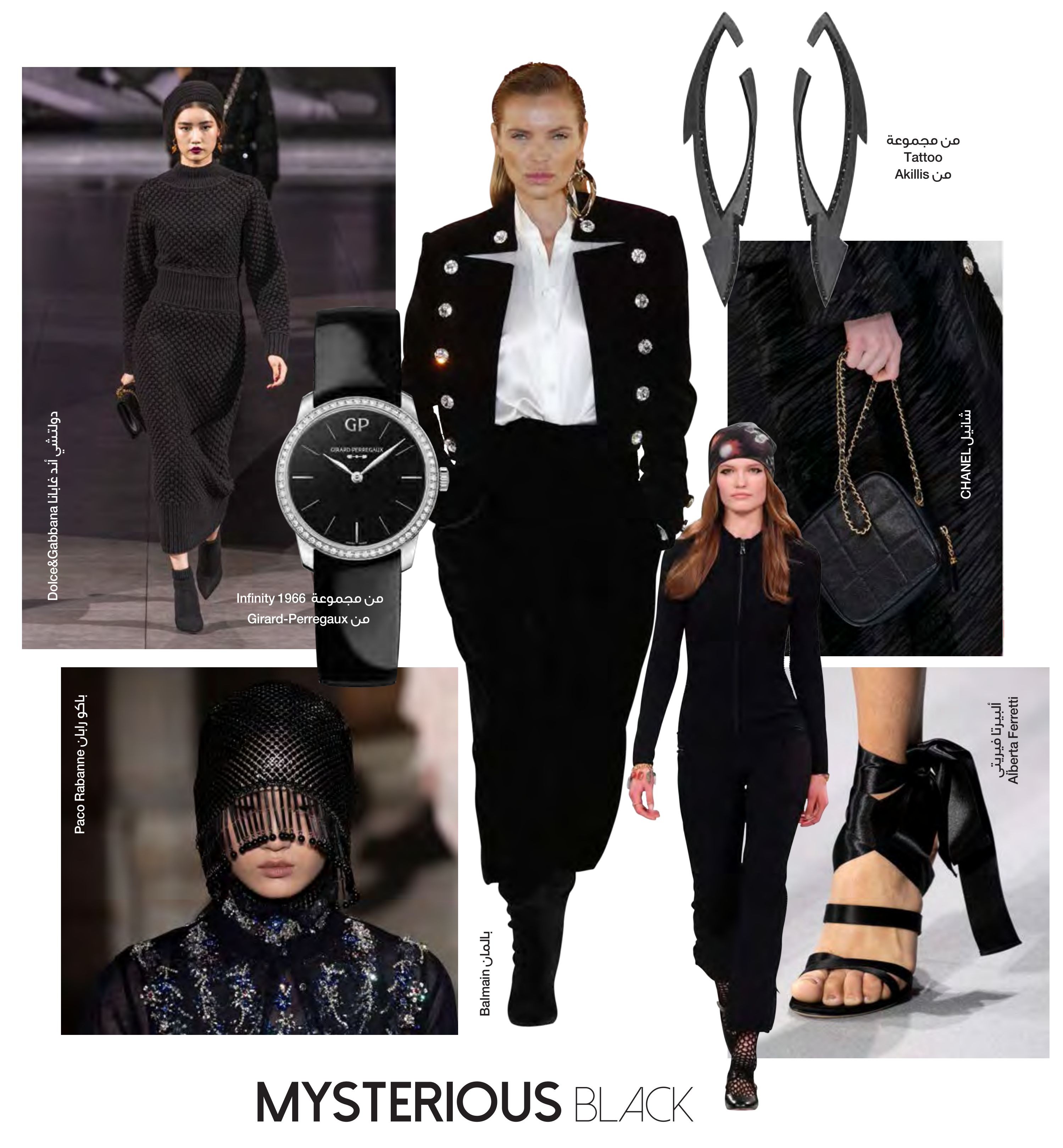
برادا Prada

غوتشي Gucci

سان لوران Saint Laurent

بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana



من مجموعة
Tattoo
من Akillis

دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana

من مجموعة Infinity 1966
من Girard-Perregaux

شانيل CHANEL

باكو رابان Paco Rabanne

بالمان Balmain

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

MYSTERIOUS BLACK

سمات كثيرة يتمتّع بها اللون الأسود.. سيّد الألوان. فهو لون كلاسيكي، غامض، فخم وجريء.. يؤمن لك إطلالات بمنتهى الأناقة والتميّز. وهو من أكثر الألوان التي تحويها خزانة السيّدة وتزيّن بها إطلالاتها المسائية والنهارية على حد سواء!

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



TIPS & TRICKS

| أدخلي بعض التباين إلى إطلالاتك لتبتعدي قليلاً عن النمط الكلاسيكي الذي يفرضه اللون الأسود بطبيعته. اختاري إكسسوارات بألوان لافتة كالأحمر أو الذهبي أو الجملي أو الفضي... لتضفي لمسة حيويّة على طلّتك.

| إذا كنت تبحثين عن إطلالة كاجوال، يمكنك أن تمنحي أزياءك السوداء الكلاسيكية طابعاً عصرياً من خلال إضافة سترة من الجلد إلى طلّتك. كما بإمكانك أن تجعلي فستانك الأسود الأنيق، مناسباً لإطلالات النهار مع سترة مماثلة وحذاء من الجلد الأسود بكعب مسطّح وتصميم شبابي.

| لخيارات دراماتيكية لافتة، يمكنك أن تلجأي إلى قطعة مميّزة باللون الأسود كالكاب مثلاً الذي يزيد من غموض إطلالتك.

CRUISE
TRENDS 2021

أجمل صيحات موضة الرحلات

لا يمكن لأزياء الكروز، أو ما يعرف بأزياء الرحلات، أن تغيب عن ساحة الموضة في أي موسم، فحتى جائحة كورونا لم تؤثر عليها، وقد تم عرضها من قبل غالبية الدور العالمية، ولو افتراضياً. مجموعات 2021 حملت معها صيحات عديدة ومتنوعة، وكعادتها قدمت لنا أجمل التصاميم المميزة التي تحاكي أسلوب الرحلات البحرية ورحلات السفاري.
تابعي معنا في هذا التقرير المفصّل أبرز الصيحات التي رصدناها لك من مجموعات كروز 2021.

بيروت - ساره مرتضى

TRENDY DENIM
الدنيم العصري

من أساسيّات عالم الرحلات أن ترتدي الدنيم البعيد عن المبالغة والذي يمنحك راحةً في كلّ أوقاتك.



تودز Tod's

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

كريستيان ديور Christian Dior

شانيل CHANEL

ORIENTAL VIBES
نفحات شرقيّة

أضيفي اللمسات الشرقية الجذابة إلى خزانتك هذا الموسم، واستمتعي بارتداء التصاميم المريحة ذات القصات الواسعة.

جامباتيستا فالي
Giambattista Valli

كريستيان ديور
Christian Dior

ماكس مارا
Max Mara

HELLO GLITTER!
البريق واللمعان

الأقمشة اللمّاعة تحتلّ الصدارة هذا الموسم، فلتكن أمسياتك خلال الرحلات صاخبة واسرقي الأنظار بطلّتك.



Altuzarra ألتوزارا

Erdem إرديم

كارولينا هيريرا Carolina Herrera



FEMININE PASTEL
ألوان الباستيل

الألوان الباستيليّة بمختلف تدرجاتها، الأزرق والزهري والأصفر والفستقي... تعكس أسلوباً مميّزاً على الإطلالة، وتمنحها لمسة أنثويّة جميلة. اختاري منها الدرجة التي تليق بك.

Rochas روشا

Emilio Pucci إميليو بوتشي

Balmain بالمان

LEATHER ON
الجلود

اختاري الجلد بمختلف أشكاله وتألّقي به خلال مشاويرك النهاريّة والمسائيّة، فهو مناسب لجميع إطلالاتك وخاصة في المواسم الانتقالية التي تتميز بأجوائها المعتدلة.



أوف-وايت Off-White

إرمانو سيرفينو Ermanno Scervino

سبورتماكس Sportmax



CRUISE STRIPES
التقليمات

التقليمات هي أساس أزياء الرحلات، ومن الصيحات الأساسيّة فيها. اعتمديها مع قبّعة من القشّ والفتي الأنظار.

لويس فيتون Louis Vuitton

شانيل CHANEL

كريستيان ديور Christian Dior

PUFF SLEEVES
الأكمام المنتفخة

الأكمام المنتفخة لا تزال رائجة على ساحة الموضة، وقد فرضت نفسها في مجموعات كروز 2021.



Rochas روشا

Isabel Marant إيزابيل ماران

Carolina Herrera كارولينا هيريرا

CHECKS & SQUARES
المربّعات

تذكّرنا المربّعات بأسلوب الريترو، وقد عادت هذا الموسم لتفرض نفسها على أزياء الكروز بإطلالات متنوّعة ولافتة.

برانْدون ماكسويل Brandon Maxwell

بربري Burberry

بالمان Balmain

MASCULINE SUITS
البدلة

تألّقي بالبدلة المستوحاة من خطوط البدلة الذكوريّة، والتي أتت بلمسات أنثويّة، وأحياناً بألوان فرحة وحيويّة، بالإضافة إلى لوحة الألوان الكلاسيكيّة.



أتوزارا Altuzarra

كريستيان ديور Christian Dior

إيزابيل ماران Isabel Marant

THE LUXURY OF TIME

ترف الوقت

انعمي بترف الوقت مع مجموعة من أفخم تصاميم الساعات التي قدّمتها الدور العالمية. فهذه الآلة الحاسبة للزمن، لم تعد حاجة عملية فقط، بل باتت أحد أفخم الإكسسوارات التي تزيّن إطلالات السيّدة في مختلف المناسبات. ومع إطلاق كل مجموعة جديدة، تبهرنا مخيّلة المصمّمين وصانعي الساعات بالقطع التي تعكس الكثير من الحرفيّة والإبداع، والتي يحرصون من خلالها على تلبية مختلف الأذواق، حيث نرى ساعات كلاسيكية ناعمة وأخرى بلمسات جريئة وغريبة.. وساعات أخرى مرصّعة بأفخم أنواع الأحجار الكريمة والماس. في الصفحات الآتية، اخترنا لك بعضاً من الساعات التي اغتنت بها مجموعات الدور العالمية مؤخراً لتختاري بدورك التصميم الأنسب لك.

بيروت - رولا زعزع عيّاد



ديور غراند سوار رين ديزاباي Dior Grand Soir Reine des Abeilles

شانيل كود كوكو
CHANEL Code Coco

ذهب وردي ناعم

يضفي الذهب الوردي لمسة من النعومة على تصاميم الساعات، فعلى الرغم من أنه لا يملك إشراقة الذهب الأصفر ووهجه، يبقى من المعادن التي تدخل في صناعة المجوهرات والساعات لتمنحك قطعاً مفعمة بالأنوثة.
كثيرة هي مجموعات الساعات المصنوعة من الذهب الوردي التي قدّمتها الدور العالمية مؤخراً،
وكان أجملها تلك المرصّعة بأحجار الماس المتلألئة.

بياجيه ترادیشونال
Piaget Traditional

أوديمار بيغيه رويال أوك سيلفويندينغ
Audemars Piguet Royal Oak Selfwinding

زهير مراد Zuhair Murad





شوبارد
ألبين إيغل
Chopard
Alpine
Eagle



فاشرون كونستانتان
إيجيري Vacheron
Constantin Égérie



ماركيزا
Marchesa

الوقت من.. ماس!

يُقال إن الوقت من ذهب! ولكن على ما يبدو، ستتغيّر المقولة مع هذه التصاميم الفاخرة من الساعات المرصّعة بأحجار الماس البرّاقة، والتي أضفت وهجاً وبريقاً لا مثيل لهما على القطع.
تألقي بساعتك المصنوعة من الذهب الأبيض والماس في مناسباتك الفاخرة، حتى أنه بإمكانك اعتمادها كقطعة حليّ تزيّنين بها إطلالاتك في السهرات.



بولغري سيربانتي جوليري
BVLGARI Serpenti Jewelry



بياجيه بوساشن
Piaget Possession



شانيل
روبان
CHANEL
Ruban



فاشرون كونستانتان
أور ديسكريت Vacheron
Constantin Heure Discrète

الأسود سيّد الألوان

حتى في مجال تصميم الساعات، يسجّل اللون الأسود مكانته المميّزة بين الألوان. رأيناه على شكل أحجار كريستالية، أو سوار من الساتان اللامع أو الجلد المطاطي أو حتى الجلد الطبيعي.. بعض تصاميم الساعات التي يدخل في تنفيذها اللون الأسود تكون مناسبة للنهار، خاصة عندما تخلو من الأحجار البراقة والماس. أما التصاميم التي اخترناها لك، فهي فاخرة وغنيّة بالماس، تليق بأهم المناسبات.



بياجيه تريجورز
Piaget Treasures



بوشرون جوي دي
لوميير Boucheron
Joy de Lumière



ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

in FOCUS

مجموعة SABBIA من POMELLATO



تتميّز مجموعة خواتم سابيا SABBIA التي أطلقتها علامة POMELLATO في العام 2020، بروح جديدة مفعمة بالحيوية. فهي تأتي بتصميم أشبه بوصلات متحرّكة مخفيّة، مرصّعة بحجر الماس المتوّهج، ومؤلفة من أقراط تدور بلطف على اليد. ومن هذه المجموعة، يأتي خاتم ما بين الأصابع المصنوع من الذهب الوردي والمرصّع بلؤلؤ تاهيتي والماس الأبيض والبني.



اكاديمية الجميلة لتعليم المكياج













SKIN ICING AND NIACINAMIDE

التثليج ومادة النياسيناميد أحدث علاجات البشرة



كريم «فينوبيرفكت برايتنينغ نياسيناميد من كودالي» Caudalie Vinoperfect Brightening Niacinamide

كريم «إيفكلار من لاروش بوزيه» La Roche Posay Effaclar

سيروم «النياسيناميد من أوردنري» The Ordinary Niacinamide

سيروم «نياسينكسد سيرزم من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Niacinamide serum

سيروم «كابتشير توتال بوتين سيروم من ديور» Dior capture Totale super potent serum

تعرفي على أبرز العلاجات التي تعنى بالبشرة لعام 2021. فبعد الضغوط التي مررنا بها وما نزال حتى يومنا هذا، أخذ المختصون والأطباء نفساً عميقاً لإعادة إطلاق تقنيات جديدة تعتني بالبشرة منها تثليج البشرة لشدها ونحتها بشكل فوري واستعمال مكوّن النياسيناميد للتخلّص من مشاكلها وتحديداً حب الشباب الذي ظهرعند البعض نتيجة ارتداء القناع والضغوط النفسية.

بيروت - ميرنا عبّاس

النياسيناميد نظام العناية بالبشرة؟

لماذا أنت بحاجة إليه الآن؟ هو أحدث مكوّن في صناعة التجميل هذا العام وهو متعدد المهام، فكيف يعمل؟

يشكل هذا المكوّن القوي جزءًا من عائلة فيتامين ب 3، أحد أكثر المكونات فعالية في مكافحة الالتهابات التي تسبب أبرز المشاكل الجلدية. يعتبر النياسيناميد الأفضل لتهدئة حب الشباب وأي تهيج جلدي، كما تمت الإشادة به لقدرته على تقليل المسام، وحتى الحصول على بشرة صافية من خلال تقوية حاجز الجلد (يحبس الرطوبة في الداخل ومقاومة الاعتداء البكتيري الخارجي) ويعزز الكولاجين.

كيف يستعمل؟

يستخدمه أخصائيو العناية بالبشرة في غرفة العلاج وفي تركيبات المنتجات العلاجية، ومن فوائده:

- يساعد على تقليل التجاعيد والخطوط الرفيعة.
- يسهم في التخلص من التصبغ والبقع الداكنة (الكلف) ويفتح البشرة.
- يعمل على تحسين البشرة المعرضة لحب الشباب.
- يقلص حجم المسام بشكل واضح.
- يزيد من إفراز الكولاجين.
- يحسّن من مظهر البشرة الشاحبة.
- يقوي حاجز البشرة مما يساعد على ترطيبها.
- يساعد في تحسين مرونة الجلد وانتعاشه.
- يعزز فعالية المنتجات المصممة للبشرة الجافة والحساسة والناضجة والجلد المصاب بحب الشباب.

أين نجده؟

متوفر في منتجات العناية بالبشرة، جرّبيه كمكوّن واحد، أو ابحثي عنه ضمن قائمة المكونات الموجودة في مستحضراتك، هناك فرصة كبيرة أن يكون ضمن أحد المنتجات الموجودة لديك. يناسب جميع أنواع البشرة، حتى الأكثر حساسية، ويتوافق تمامًا مع جميع العناصر النشطة الأخرى. لن يتفاعل مع العلاجات أو يوازنها مثل الريتينول أو أحماض التجديد أو حمض الهيالورونيك أو مضادات الأكسدة، وسيزيد فقط من فوائدها حيث تعمل على تقوية الجلد وحمايته وإصلاح تحت سطح البشرة.

استخدميه بعد التنظيف وبعد أي سيروم علاجي، ولكن قبل الترطيب (حاولي إضافة بضع قطرات منه إلى مرطبك المفضل)، ولا تنسي عامل الحماية من الشمس. وبعدها، ودّعي مشاكل البشرة.


جل مثلج «جيل أيس رولر» Gel Ice Roller


ماسك للعينين «جيل باتشيز أي ماسك» Gel Patch Eye Mask


رولر مثلج «بروفشنيل أيس رولر» Professional Ice Roller

علاجات تثليج البشرة

تثليج الجلد هو أحدث أسرار العناية بالبشرة، يعدك بإشراقة فائقة في لحظته. إنه اتجاه العناية بالبشرة الأبرز في المنزل والذي يغزو صفحات Instagram. سنشرح لك بالتفصيل لماذا حان الوقت «لتثليج وجهك» بشكل طبيعي.

يعدّ استخدام الثلج على الجلد - أو علاج الوجه بالتبريد - أحد أحدث اتجاهات العناية بالبشرة التي تغزو Instagram وTikTok. بصرف النظر عن التأثير البارز لمشاهدة المشاهير وأطباء العناية بالوجه وهم يقومون بتدليك كرات الثلج على وجوههم، فإن تأثير الثلج على الجلد كثيرة إذ يشد ويقلص مسام البشرة، مما يجعله منحوتًا وممتلئًا مع توهج خارجي. ومن لا يريد بشرة مثالية؟

إن فكرة تطبيق الثلج أو استخدام أداة العلاج بالتبريد في علاج احترافي للوجه ليست جديدة، لكن الابتكار الأخير للأدوات القائمة على الثلج جعل تطبيق هذه العلاجات في المنزل أكثر سهولة من أي وقت مضى لتمنحي نفسك علاجًا منزليًا سهلاً.

يمكنك مشاهدة الفرق والفوائد الفورية وسترين النتيجة قبل وبعد استخدام الثلج كونه يعزز الدورة الدموية بوقت قصير فيمنحك توهجًا فوريًا، مسام شبه مرئية والأهم من ذلك، شد الوجه ورفعه.

بدأ هذا العلاج يأخذ رواجاً واسعاً خصوصاً لرفع الجلد المترهل والمنتفخ، كما يعمل على تجديد البشرة الباهتة ونحت شكل الوجه. إذ أثبتت كريات الثلج أنها تحظى بشعبية كبيرة في صالونات التجميل كما في المنزل حيث عملت الكثير من العلامات التجارية الرائدة على تصنيع كريمات وأدوات يمكن تثليجها لتمنح البشرة الفوائد المطلوبة. من هذه الأدوات: الرولر وكريات الماء المثلج ومكعبات الثلج البلاستيكية وغيرها...

هذه الفكرة المستحدثة سبق أن لجأنا إليها جميعاً كل صباح لإزالة الانتفاخ والتخلص من التوتر إلاّ أن استعمال مكعبات الثلج مباشرة على الوجه مؤذٍ جداً للبشرة إذ يتسبب بتفقيع العروق الصغيرة التي تصاب بصدمة من تعرضها المفاجيء للثلج. لهذا، يجب التنبه من مخاطر استخدام الثلج المنزلي المباشر على البشرة أو على الأقل لفّه بقطعة من القماش لحماية البشرة أو اللجوء للأدوات الحديثة.

غالبًا، تستخدم هذه العلاجات قبل المناسبات الكبيرة لتحصل المرأة على توهج فوري، ومسام متقلّصة والتخلّص من الانتفاخات الواضحة.

فوائد علاج الثلج للبشرة الدهنيّة:

| للحصول على بشرة نضرة، استخدمي مكعبات الثلج والليمون ومغلي النعناع، مرريه على بشرتك عدّة مرات باليوم، كما يمكنك استخدام مكعبات الثلج مع مغلي البقدونس مضافاً إليه بعضاً من ماء الورد، للحصول على بشرة نضرة وحيويّة.

| التقليل من التورم الناتج عن البثور، وحب الشباب، وما يسببه من التهابات للبشرة، وإذا كانت بشرتك حساسة وتميل للتهيّج والاحمرار فالحل هو مكعبات الثلج؛ لأنّها سوف تمتص حرارة بشرتك وتخلّصك من الاحمرار.

| التخلّص من لمعان الوجه وتخفيف نسبة الدهون في البشرة. توحيد لون البشرة وإعطاؤها لوناً وردياً جميلاً.

| سدّ المسام الواسعة في البشرة. تقليل ظهور الحبوب وعلاماتها. محاربة انتفاخ العينين والتخلّص من الهالات السوداء.

ملاحظة: يجب استخدام الثلج بعد لفّه بقطعة شاش أو قماش.



> يعتبر العلاج
> بالثلج وسيلة
> طبيعية متاحة
> للجميع، خالية من
> المواد الكيميائية
> ومناسبة لمختلف
> أنواع البشرة


نيفين سكيكي

نيفين سكيكي: ماكياج السموكي وصيحة الـ CAT EYE لجمالك هذا الشتاء

تعرفي إلى أبرز صيحات الموضة العالمية، وكيفية اختيار الماكياج بحسب الملابس، ومتى يجب الابتعاد نهائياً عن الالتزام بصيحات الموضة وغيرها من الأسئلة التي تطرحينها يومياً تجيبك عنها خبيرة الجمال نيفين سكيكي.

بيروت ـ ميرنا عبّاس

ما هي أبرز صيحات ماكياج هذا الشتاء؟

إن أبـرز صيحات موضة ماكياج شـتاء 2021، في أغلب عروض الأزيـاء في نيويـورك أو باريس، «الأيـلاينر» والـ «سـموكي ايـز» واسـتخدام الأسـود الداكن داخل العين، بعد أن طغت الألوان الهادئة والميك اب الطبيعي لوقـت طويـل، وذلـك بسـبب موضـة الإكسسـوارات الشـتوية مثل الأقراط والقبعات والألوان، التي تتطلب ماكياجـاً قويـاً وليـس فقـط التركيز على قـوة كريم الأسـاس، بـل التركيز علـى الأيلاينر واعتماد سـتايل بريجيت بـوردو ومارليـن مونـرو والـ «cat eye» أي موضة «femme fatale style» في الماكياج.

هل تليـق هـذه الصيحات بكل النسـاء أم هـي لفئة محددة؟

يليق الأيلاينر بجميع أشكال عيون النساء سواء العيون اللوزية، الكبيرة، الصغيرة أو المتباعدة. شـرط أن يتم وضعه بالطريقة الصحيحة.

إطلالة الممثلة نادين نجيم في حملة جمالية واعتمادها الأيلايـنـر الأسـود الداكـن تعتبـر مـن أجمـل صيحات الماكياج، ولا شك ستتبعها السيدات والفتيات كثيراً هذه السـنة. تختلف الموضة باختلاف الفصول ففي الصيف مثلاً تحرص السيدة على إظهار جمال ثيابها، لذلك هي تعتمـد الألوان الترابيـة والهادئة أما في فصل الشـتاء فيتـم الإتجاه نحـو الألوان الصارخـة والجذابة والقوية واعتمـاد الأيلاينـر الأسـود لأن موضـة الثياب تتسـم بالأناقة والترتيب لذا يكون التركيز على جاذبية العيون.

ما هـي أجمل الاطلالات التـي تليق بالمـرأة العربية السمراء؟

نختار الماكياج دائماً بطريقة معاكسـة لثيابنا وبالطبع بحسـب المكان الذي سـنذهب إليه وطبيعة المناسبة، مثـلاً إذا كانـت الثياب براقة لا نسـتطيع وضع الماكياج القـوي والصـارخ، أما إذا كان اللـوك «كاجوال» فيمكن اسـتخدام الألـوان القويـة مثـل الزهـر، إذا كان اللون الأسـود طاغياً يمكننـا اتباع الـ «femme fatal style» مع الأيلاينر. يجب مراعاة المكان والتوازن في الإطلالة بيـن الماكياج القوي والإطلالة الناعمـة والهادئة وبين الإطلالة الجريئة والماكياج الطبيعي والهادئ.

كيف نجمع بين الماكياج الجميل والأناقة؟

الأناقـة تبدأ مـن الشـعر الجميـل والصحي والبشـرة المشرقة، وأهم شيء تسـتطيع المرأة أن تفعله خلال وجودها في المنزل اسـتعمال كريمـات الوجه والعناية بالبشرة، بناءً على نصيحة أخصائي بشرة أو طبيبة من أجل المحافظة على جاذبية ونقاء البشـرة لأن الماكياج الجميـل مرتبط بالبشـرة الصحية، لذلـك علينا تجنب كريم الأساس الغامق إذا كانت بشرتنا بيضاء والعكس، مـن الضروري الاهتمام بدرجات الألـوان، والانتباه جداً لأن انعـكاس الضوء في النهار يفضح العيوب، في حال اسـتخدمنا ألواناً براقة، إذ يقتصر اعتمـاد هذه الألوان على المسـاء فقط. أما الأيلاينر فيجب رسـمه بالكحل الأسـود أولاً لكي يبرز بشـكل مميز، مع التشديد على الاعتـدال في الإطلالـة بين الماكياج القـوي والإطلالة الناعمـة والهادئـة وبين الإطلالـة الجريئـة والماكياج الطبيعـي والهـادئ، إلا إذا كنـا ذاهبيـن إلى سـهرة أو مناسـبة، علمـاً أن الماكياج القـوي جداً لم يعد سـائداً فالكثيـرون يعتمدون إظهار مسـتحضر واحد والتركيز على كثافة الرموش وترتيب الحاجب بشكل جذاب.

من هي النجمة التي تلفتك بأناقتها وماكياجها؟

مـن الفنانـات العرب وخصوصـاً دول الخليـج، الفنانة الإماراتيـة أحـلام التي تتبـع الموضة من الألـف للياء بـكل تفاصيلهـا، من الحـزام للأقـراط والمجوهرات، رغم أنها لم تشـتهر يوماً بأنهـا أيقونة للموضة، لكن في السـنوات الأخيرة فاجأتنا بجمـال وأناقة إطلالتها. ثقتها بنفسها جميلة جداً ولا تخفي قيامها بأي عمليات تجميل، أنـا معجبة بجرأتها وبتغييرهـا خبير التجميل من دون خوف.



نادين نجيم



أحلام

> يجب علينا اختيار الماكياج دائماً بطريقة معاكسة لثيابنا وبالطبع بحسب المكان الذي سنذهب إليه وطبيعة المناسبة.

الفن في قارورة عطر غيرلان



بعطرها وقارورتها المصممة خصيصًا وحسب الطلب، تشكل قارورة العطر هذه الشخصية والمصممة الهدية المثلى لكل الأوقات. هذا ما يؤمن لك طريقة أخرى في مشاركة جزء من نفسك مع العالم. في أورفين Orphin حيث موقع تصنيع العطور (إفلين) (Yvelines)، تضمن السيدات الحرفيات الستة «دام دو تابل» «Dames de Table» من غيرلان استمرار العمل بالتقنيات القديمة لتزيين وتعزيز أجمل الزجاجات باستخدام «البربيشاج» «barbichages» و«البودروشاج» «baudruchages» وأختام الشمع والتفاصيل الحرفية الدقيقة التي تشكل الخبرة المميزة مما يرفع من قيمة زجاجات غيرلان إلى مستوى الأعمال الفنية. كذلك يمكنك التمتع بجمال وأناقة مستحضراتها التجميلية من التيراكوتا Terracotte إلى الميتيوريت LES MÉTÉORITE والروج ج ROUGE G.

شعور الخفة غير معلب



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

تأخذنا السنون فوق عاتقها، تشرع لنا قلبها، فلا نختار من شعورها سوى الأسى. ونتناسى بأن هنالك الكثير يستحق العيش على وجه البسيطة. لأننا وبطبيعة الحال قد اعتدنا على الالتفاف حول مناطقنا الآمنة، العاديّة جدًا، والمكررة جدًا، ففكرة سبر أغوار الحياة قد ترعبنا.

فكل ما تحتاجه هو التجربة، تجربة تخوضها بكل ما فيك من قلق وشغف وفراغ. تجربة تسمو بها بإنسانيتك، بما تبقى فيك من صلاحٍ وحب، تجربة تعيدك للمناطقِ التي اعتزلتها دون رغبةٍ منك. تجربة واحدة كفيلة بأن تدوزن كل ما فينا من فوضى بجزيل الحياة.

ممتنة للتجربة، للمصادفات، للاختلاف الذي عشته طيلة العمر الذي مضى، ممتنة للعمرِ القائم بذاته، بعذاباتهِ الصامتة. لم أكن بهذا القدر من الخفة، من العمق، من التوحدِ مع النوارس، مع التربة، مع الجذور، مع الأصوات، مع السكون، مع الزحام، مع الفراغ والشسوع مثل الآن.

شعور الخفة غير معلب، وليس له تاريخ صلاحية، وليس في متناول اللحظة، بل هو نتيجة محاولات إنقاذ ما تبقى من العمر. ثمة من يتقاطع معه من أول تجربة لاستجلابه، وثمة من يطرق كل أبواب الأفكار التي يعرفها والتي يخشاها كي يحظى به، وثمة من يمضي هو وعمره باحثًا عنه دون جدوى، وثمة من يغرق في وحل ذاكرته وذكرياته دون أن يحاول الاغتسال منهما.

هل تشعرين بالاكتئاب في الشتاء؟

كثير من الشخصيات تكره الشتاء وينتابها كآبة غير مبررة بمجرد حلوله! تحزن لغياب أشعة الشمس الدافئة كل صباح...فتزداد كسلاً وخمولاً؛ وهذا ليس غريباً؛ فالبعض يرى أن فصل الشتاء شهر الاضطراب العاطفي الموسمي؛ حيث تختلط فيها الكآبة مع مشاعر أخرى سابقة، موجودة من قبل، وتنتهي بوداع الشتاء! وسؤالنا المهم: هل أنت من هذه الشخصيات؟ تشعرين بأعراض الاكتئاب ومشاكله؟ والأهم هل لديك طرقك الخاصة في مواجهته؟! هيا مُري على أسئلة الاختبار؛ لتتأكدي من إجابتكِ وتعرفِي حقيقة مشاعرك في هذا الفصل.

القاهرة: خيرية هنداوي

1 هل تشعرين بالحزن طوال اليوم، وبداخلك حساسية تجاه من حولك ورفض لبعض الشخصيات؟

A إلى حد كبير
B أحياناً
C قليلاً

2 تشعرين بتعب متواصل وانخفاض في مستوى الطاقة .. مع إحساس بعدم القيمة؟

A زهق وملل
B انخفاض الطاقة
C بعض الضيق

3 تقعين في مشاكل مع الناس، مع فقدان الاهتمام بأنشطة كنت تمارسينها؟

A ملل وكآبة
B ابتعد عن الأنشطة
C نادراً ما يحدث

4 ينتابك شعور بثقل الذراعين والساقين أكثر من المعتاد، وتنامين لفترات مبالغ في طولها؟

A إحساس بالخمول
B أنام كثيراً
C قليلاً

5 تلاحظين تغيرات واضحة في الشهية أو الوزن، مع تفكير في الموت والانتحار؟

A شهية مفتوحة
B حزن وكآبة
C نادراً ما يحدث

6 هل تتعرضين لأشعة الشمس، تخرجين في الصباح، في الأماكن المفتوحة المشمسة؟

A قليلاً
B للضرورة
C كثيراً ما أفعل

7 هل جربت العلاج بالضوء..أحد التقنيات الطبية لعلاج اكتئاب الشتاء، بتسليط الضوء نحوك؟

A لا
B قرأت عنه
C لا احتاجه

8 هل تعلمين أن الإحساس بالاكتئاب يجعل جسمك يشتهي السكر والكربوهيدرات -الشوكولاتة والمعجنات-؟

A وزن زائد
B وأمراض الشتاء
C حقيقة علمية

9 هل جربت المشي أو الجري أو قيادة الدراجات في الأماكن المفتوحة؟

A لا أخرج
B قليلاً
C وسط صديقاتي

10 هل تعلمين أن الموسيقى المبهجة تساعد على تحسين المزاج بشكل ملحوظ؟

A لا أعرف
B أسمعها أحياناً
C إلى حد كبير

11 الإحساس بالكآبة في فصل الشتاء يرجع -أحياناً- لعدم القدرة على القيام بالواجبات اليومية لقصر وقت النهار!

A يحدث فعلياً
B أحياناً
C خطأ كبير

12 الرقص والتمارين الرياضية والتعرض للشمس والأصدقاء وارتداء الملابس الملونة تخلصك من الاكتئاب!

A إلى حد ما
B الأصدقاء ربما
C إلى حد كبير

الإجابات

A هي الغالبية..

إجاباتك تؤيد أنك شخصية تبحث عن شماعة لتعلق عليها مشاكلها واضطراباتها وربما كسلها وعدم حيويتها ونشاطها، إضافة إلى سوء علاقاتك بمن حولك صديقات كن أو زميلات عمل، ويبدو أنك تفتقدين الكثير من الإيجابيات في معيشتك؛ الكآبة لا تأتي من فراغ. لها أسبابها النابعة من داخلك؛ أسلوب التربية ربما، فقدانك لعزيز، أو لخلل أدى لهذا الإحساس.

كلمة: اكتئاب الشتاء أمر وارد نتيجة لقلة سطوع الشمس وطول ساعات الليل. ولكن مشاكل واضطرابات الشخص ذاته هي من تشغله وتقدم له جواز المرور بداخلك.

B هي الغالبية..

تقفين في الحارة الوسطى بين الشخصيات التي تسير يميناً مطمئنة البال فرحة متفائلة بحياتها ونشاطها ومستبشرة بدوام حالها، والأخرى التي تجر رجليها يساراً بكسل وخمول. متشائمة غير راغبة في استمرار حياتها.. مرتدية ثوب الحزن والكآبة.. لهذا عليك تجديد أسلوب حياتك وعلاقاتك ونشاطاتك؛ حتى تهدأ نفسك وتعيشي حياتك بعيدة عن الكآبة.

كلمة: اكتئاب الشتاء يأتي للشخصية المهيأة للإصابة به؛ من تفتقد القدرة على التحكم في مصيرها وحل مشاكلها، وأنت مازلت في مرحلة الوسط فراجعي أوراقك.

C هي الغالبية..

أهلاً بك في عالم الأصحاء المتفائلين الأقوياء، مرحباً بحياتك الطبيعية الجميلة.. أشد على يديك لعلاقاتك الإيجابية بمن حولك ورحلاتك الترفيهية هنا وهناك.. وأحييك على الأسلوب الصحي الذي تعيشين به، الممتلئ بالنشاط والحركة والحيوية والاجتهاد.. اكتئاب الشتاء لا ولن يصيبك؛ فأنت الأقوى والأقدر على مواجهته.

كلمة: الاكتئاب حالة نفسية تؤثر على الشعور والتفكير والسلوك، وإنْ تمكنَ خَلَقَ مشاكل عاطفية وجسدية واجتماعية.. ابتعدي عنها وابقيْ كما أنت.





الزواج من كبار السن..

كيف يقيمه المجتمع والمختصون؟

زواج نساء برجال أكبر بكثيرٍ منهن في العمر لأسباب مختلفة، أو اقتران نساءٍ برجالٍ أصغر منهن في العمر، قد يراه كثيرون أمراً طبيعياً، في حين يحكم البعض الآخر على هذه الزيجات بالفشل نتيجة اختلاف المستوى الفكري، وبأنها في الغالب تقوم على مصلحة شخصية.

«سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش، حيث التقينا عدداً من الرجال والنساء، ومختصين في شؤون الأسرة، وسألناهم عن رأيهم في الفارق العمري الكبير بين شريكي الحياة، وأسباب ازدياده مقارنةً بالماضي، وهل يمكن أن يتحول إلى ظاهرةٍ مجتمعية. ومدى نجاح الزواج في هذه الحالات. الرياض - يارا طاهر


عبدالسلام التميمي


هاجر عبدالوهاب سالم


تسنيم عبدالقادر

> حالياً يشكِّل فارق السن الكبير بين الزوجين مشكلةً قد تؤثر على العلاقة
> **(موظف)**

بدايةً، أوضح **عبدالسلام التميمي**، موظف في الأمن السيبراني، أن «اختلاف الزمن له تأثيرٌ في نجاح هذا الزواج، فحالياً يشكّل فارق السن الكبير بين الزوجين مشكلةً قد تؤثر على العلاقة، إذ إن كلاً منهما يميل إلى القريبين منه في العمر، والفهم السلوكي لمرحلته، وينسجم مع مَن يشاركه الاهتمامات ذاتها، مثلاً إذا تزوّجت فتاةٌ مرحة في منتصف العشرينيات رجلاً في الأربعين من عمره فلن تتأقلم معه أبداً، وينطبق ما ذكرت على الرجل الصغير والمرأة الكبيرة أيضاً مع أن الأمر كان ينجح سابقاً؛ لأن المحيط الاجتماعي وقتها كان محدوداً عكس الحال اليوم بعد ظهور السوشيال ميديا».

التوافق أهم

بينما رأت **هاجر عبدالوهاب سالم**، مستشارة ومدربة في تطوير الذات، أن التوافق بين الزوجين الأهم في العلاقة، مبينةً أن «فارق السن عاملٌ مهمٌ ونسبي في الوقت ذاته، ويخضع لعوامل أخرى قد تتعاون معه لإنجاح العلاقة، أو إفشالها»، موضحةً أن «لكل زمن ومجتمع معاييره، فما كان مقبولاً أمس في مجتمع ما، أصبح مرفوضاً اليوم والعكس صحيح، وأحد أهم العوامل التي قد تشكّل تحدياً في العلاقات الفارقُ العمري الكبير إذا لم يترافق بتوافق نفسي وعاطفي واجتماعي وفكري، وفي رأيي المودة والمحبة والتفاهم والرحمة هي الرابط الحقيقي والعامل الأهم لإنجاح أي علاقة بغض النظر عن أي شيء آخر».

لا يشكّل عائقاً

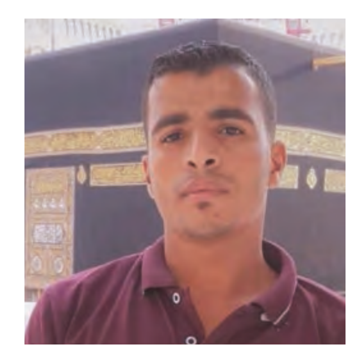
وأبدى **فتحي مصطفى أبو عليوة**، موظفٌ في القطاع الخاص، تأييده لهذا النوع من الزواج، بل وعدّه «أمنيةً»، مشيراً إلى أن «فارق السن لم ولن يكون عائقاً في الزواج، سواءً للرجل أو المرأة، فالرسول، عليه الصلاة والسلام، تزوّج من السيدة خديجة وهي في الأربعين من العمر بينما كان يبلغ 25 عاماً»، مبيناً أنه يفضّل أن تكون الزوجة أكبر من الزوج، إذ يسهم هذا الأمر في رأيه في تعزيز التفاهم والترابط بينهما، «لأن الرجل بطبعه وفطرته ذو عقل أكبر من عقل المرأة، لذا حينما تكون الزوجة أكبر سناً من الزوج، سيزداد التفاهم بينهما أكثر، ويكون هناك تقاربٌ في العقول، ومستوى النضج، وتتوحّد الآراء، وطريقة التفكير، ما يؤدي إلى شراكة أسرية ناجحة، وشخصياً أتمنى لو تتاح لي هذه الفرصة بالزواج من سيدة أكبر مني في السن، إذ لا يشكّل فارق العمر بالنسبة لي أي أهمية، ولا أجد أي عائق فيما تقدم، وأرى أن هذا النوع من الزواج إذا ما تم، فسيكون تجربة مميزة وناجحة».

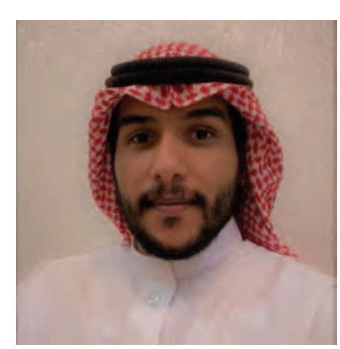
أفكار تقليدية

ودعت **تسنيم عبدالقادر**، متخصّصة في القانون الخاص وحاصلة على ماجستير الأسرة، إلى اختيار شريك الحياة بدقة، والابتعاد عن الأفكار التقليدية القديمة، كاشفةً عن أن «الزواج من كبار السن، أو الفارق العمري الكبير بين الزوجين، أصبح ظاهرة منتشرة بكثرة في المجتمع، وهنا نحن لا نتحدث عن فارق السن المتوسط، أي ما بين خمسة وعشرة أعوام، بل عن فارق كبير، يتراوح بين 19 و30 عاماً»، مبينةً أن «بعضهم يعتقد أنه كلما كبر الرجل في العمر، كان مستعداً أكثر لتحمُّل المسؤوليات، وأفضل استقراراً من شاب في مقتبل العمر، أو في العقد الثالث أو الرابع من العمر».

وعن الفئات التي ينتشر فيها هذا الزواج، قالت تسنيم: «نلاحظ أن هذا الزواج يوجد بكثرة لدى الأسر محدودة الدخل، وعند بعض الآباء والأمهات الذين لم يكملوا تعليمهم اعتقاداً منهم بأن ابنتهم ستكون سعيدة في منزلها مع زوجها، وسيوفر لها حياة كريمة، لكن في الحقيقة هذه الفتاة لا تعي ولا تفقه معنى الزواج، وما هي المسؤولية المترتبة عليها، نعم هو قد ينجح في بعض الحالات، لكنه يفشل في معظمها بسبب فارق السن أولاً، واختلاف المستوى الفكري بين الزوجين ثانياً، فالزوج لديه طموح وتفكير بعيدٌ كل البعد عن تفكير الزوجة، والعكس صحيح»، موضحةً أنه «لا توجد سنٌّ معينة مخصّصة للزواج، فبمجرد أن يصبح الشاب والفتاة قادرين على تحمُّل المسؤولية، يكونان أهلاً للزواج»، مشددةً على «دور الأسرة والأبوين في هذه النقطة، مثلاً إذا لم يكن الشاب أهلاً لتحمُّل المسؤولية فعلى الأهل توجيهه، فبعض الروابط الزوجية تفككت بسبب «زوِّجوه يعقل»، فما ذنب الفتاة هنا إذا كان الشاب غير مستعد لتحمُّل المسؤولية، وما ذنب الأطفال إذا ما وقع الطلاق بين الأبوين مستقبلاً، فهؤلاء الصغار سيصبحون ضحايا لعلاقة فاشلة، وهذا ما نراه في المحاكم التي تعجُّ بقضايا مماثلة».

وتطرقت تسنيم إلى اختلاف تأثير فارق العمر على العلاقات بالقول: «الأشخاص العاديون الذين لا تربطهم علاقة دائمة تحت سقف واحد، ويختلفون في العمر غالباً ما تكون علاقتهم مبنية على الاحترام، على الأقل من طرفٍ واحد، وأحياناً يسودها الخوف، مثل علاقة الموظف مع مديره، وعلاقة الطالب مع معلمه ومرشديه، وفارق السن هنا يلعب دوراً كبيراً في فهم الطرفين بعضهما بعضاً، فالطالب يعلم أن المعلم سيخصم من علاماته، والمدير قد يخصم من راتب الموظف، وقد يترتب على ذلك فصلٌ من العمل، أو أي إجراءٍ تأديبي في حال ما نشب شجارٌ بينهما، أو سوء تفاهم وخلاف، وغالباً ما تكون هذه العلاقة مؤقتة، أما الزواج فيختلف تماماً، فالعلاقة هنا تقوم على رابطة المودة والرحمة والاحترام والطاعة والعبادة في الوقت نفسه، لذا اختيار الشريك مهمٌّ جداً في رابطة الزواج، وأهم عنصر في نجاحه التفاهم والتوافق الفكري، وهذا قد يكون من الصعب حدوثه إذا كان فارق السن كبيراً بينه الزوجين، وبطبيعة الحال، إذا أردت الإقبال على فتح شركة، أو مؤسسة، وبدأت تبحث عن شريك لتمويل وإدارة مشروعك، فستبحث عن أكثرهم صدقاً


فتحي أبوعليوة


خالد إبراهيم


ناصر الثبيتي

وأمانــةً معك، عن شــخص تكون الثقــة بينكمــا متبادلــة، ومع ذلك تضع شــروطاً وبنــوداً مدروســة لكيــلا يُهضم حقــك ويضيع تعبك ومالــك، كذلــك الــزواج مشــروعٌ أساســه الصدق والثقــة والتفاهم وتقارب الأفــكار، لذا اختر شــريك حياتــك بدقة».

التوافق النفسي والاجتماعي

في حين، تحــدّث **خالــد إبراهيم**، مهتــم بالمجــال الاجتماعــي والأســري، عن فارق السن الناجح، والأمــور التي تترتّــب على اختلاف الســن في الزواج بالقول: «ما زال المجتمــع يتناول فارق الســن بين الزوجيــن بالقبــول، أو الرفــض، متناســين الجوانــب الأخــرى التي تسهم في نجاح الحيــاة الزوجية، مثل التوافــق الاجتماعي والفكري والنفســي». مبينــاً أن «بعــض الدراســات تشــير إلــى أن الفارق الأنســب بيــن الزوجيــن، يتراوح بيــن ثــلاث وخمــس ســنوات، للــزوج»، كاشــفاً عــن أن «زواج الرجل بامــرأةٍ أكبر منه بســنة أو ســنتين قد يرفضه بعــض أفراد المجتمــع، لكــن توجــد علاقــات ناجحــة بالنظــر إلــى التوافقــات التــي تغطي علــى فارق الســن، وتشــابه ســمات الشــخصية، مع التأكيــد على احتياجــات الطرفين للزواج».

المودة والمحبة والتفاهم والرحمة الرابطُ الحقيقي والعامل الأهم لإنجاح أي علاقة

(مدربة في تطوير الذات)

اختيار الشريك مهمٌّ جداً في رابطة الزواج، وأهم عنصرٍ في نجاحه التفاهم والتوافق الفكري

(متخصِّصة في القانون)

حاجات متبادلة

وأوضح **ناصــر الثبيتي**، مستشــار أســري، أســباب قبــول النســاء والرجــال هــذا النــوع من الــزواج قائــلاً: «20 % من زواجــات 2020، جاءت مــن هذا النــوع، مــا يجعله ظاهرةً منتشــرة، ويعــزِّز من ذلك حصــول انفتاح كبير فــي المجتمع، لا ســيما بعد ظُهور مواقع التواصل الاجتماعــي، وبحــث كثيريــن فيها عن شــريك الحيــاة الأكثــر توافقاً في الرغبــات، والأقرب فــي الأفكار والاحتياجــات».

وكشــف عــن أن «كبيــرات الســن يبحثــن عــن الأزواج الأصغــر ســناً كــي يُشــبعن رغباتهــن الفطريــة والنفســية مــع شــابٍ يشــعُّ حيويةً ونشــاطاً، وأكثر تطوراً فــي أفكاره، بينمــا يبحــث الشــباب عن ســيدات كبيرات مــن أجل الشــعور بالحنان، وكونهــن يمتلكن خبرةً واســعة في الحيــاة، وفــي بعض الأحيــان يكون هدفهــم المال والســفر، فــي حين يرتبط كبار الســن، وأغلبهم أثرياء، بفتيات شــابات لإعجابهم بأفكارهن، أو جمالهــن، وفــي معظــم الحالات يجــدون قبــولاً منهــن لرغبتهن في المقابل في الســفر وشراء الملابس والمــاركات العالمية».



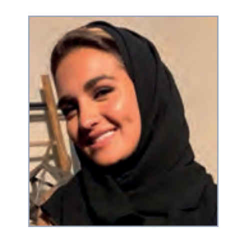
■ درس باحثون في جامعة إيموري في أطلنطا فارق العمر المثالي بين الأزواج، ووجدوا ارتفاعاً في نسبة استمرارية العلاقة بين الأزواج الذين كان بينهم عامٌ واحد إلى ثلاثة أعوام، ولم يتجاوز خطر الانفصال بينهم 3%، أما خطر الانفصال بين مَن وصل فارق العمر بينهم إلى خمس سنوات، فبلغ 18 %، و30 % بين مَن زاد على عشر سنوات، و95 % بين مَن وصل إلى 20 عاماً وأكثر.

■ كشفت الهيئة العامة للإحصاء في السعودية عام 2018م عن أن متوسط العمر عند الزواج الأول للسعوديين الذكور في البلاد، يبلغ 25.3 عام، أما الإناث فيبلغ 20.4 عام، في حين تقع أكبر نسبة بين المتزوجات مبكراً في الفئة العمرية من 20 - 25 عاماً، ويشكِّلن 56.9 % من نسبة المتزوجات مبكراً، وتضعف نسبة الزواج في عمر 32 عاماً للفتاة، إذ تصبح 2.95 %، بينما تبلغ نسبة اللاتي تأخرن في الزواج بين السعوديات 10.3 %.

ما هي أمنياتكم في عام 2021



لم يكن عام 2020 كما توقعه الكثيرون، فالأحداث السلبية التي عصفت بالناس فيه من حروبٍ وأوبئة وكوارث طبيعية، جعلته مثل ورقة، تتلاعب بها الرياح العاتية لتتساقط معها أحلام وطموحات كثيرٍ من الشباب والفتيات.
ومع ذلك، يبقى الأمل قائماً، وسيستمر الشباب في سعيهم الدؤوب للوصول إلى النجاح، وتحقيق أحلامهم متخطين كل التحديات والصعوبات.
«سيدتي» التقت عدداً من الشباب والفتيات، وسألتهم عما أحدثه عام 2020 من تغييرات في حياتهم، وما أمنياتهم وأحلامهم في العام الجديد2021؟ الرياض - أمامة إبراهيم



ليان إيهاب طالب فرحان

مصممة جرافيك - 25 عاماً

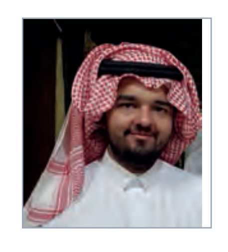
■ الحلم بالنسبة إليّ ليس خيالاً، لأنني أمتلك الطموح اللازم للوصول إليه مع وجود القناعة، التي بدورها تتحول إلى طاقة، توجّه دفة العمل نحو النجاح، وحالياً أسعى إلى إنشاء برنامج مبتكر بوجود شخصية ملهمة مشوِّقة، تستهدف الأطفال لمساعدتهم على التعلم بطريقة حركية ومبدعة وتفاعلية ومسلية، ويسمح بالنمو والتقدم والتطور، والحمد للّه لم تؤثر أحداث 2020 على أحلامي، فقد كانت الفترة السابقة فرصةً لأتعلم عدم تأجيل أي هدفٍ.



هنادي محمد داود

باحثة اجتماعية ومحاضرة - 32 عاماً

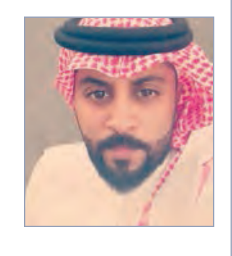
■ شهدت المجتمعات في 2020 كثيراً من التغيرات جراء أزمة فيروس كورونا، لامست جميع جوانب الحياة حتى الشخصية منها، فقد كنا قد وضعنا قائمةً من الأهداف في بدايته مثل كل عام، لكننا تفاجأنا في شهر مارس بانتشار الجائحة في العالم أجمع، ما ترتب عليه إجراءات عدة، أربكت هذه الخطط، لكن وكما يقولون «رب ضرةٍ نافعة»، فقد كانت فترة الحجر المنزلي بساعاتها الطويلة فرصةً جيدة لاستثمار الوقت بطريقة مفيدة ونافعة، وترتيب الأولويات، وإنجاز كثيرٍ من الأعمال المؤجَّلة.



حسن محمد عريف

مهندس مدني- 25 عاماً

■ واجهتُ بعض الصعوبات والعقبات جراء انتشار فيروس كورونا في 2020، لكنها لم تُضعف همتي، ولم تغيِّر أهدافي الشخصية التي أسعى إلى تحقيقها في 2021، ولديّ إيمانٌ كبير بأن النجاح يأتي بتوفيق من رب العالمين أولاً، وبالاجتهاد ثانياً، وأن الإنسان مهما تعرض إلى صعوبات عليه ألا يستسلم، فنحن في زمنٍ لا يجوز فيه الاستسلام أو الانهزام.



عامر عبدالله شويل

مصمم أزياء - 27 عاماً

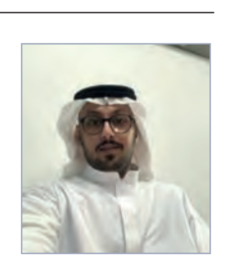
■ أحلامي كثيرة، منها تطوير نفسي علمياً وفكرياً وعملياً، وتحقيق أحلامي وطموحاتي في المجال العملي الذي أحببته وتأثرت به من والدي المصمم عبدالله شويل، وأتمنى أن أنجح في هذا القطاع، وأن أضع بصمةً مميزة في عالم الأزياء، وأصبح مصمماً من الدرجة الأولى في 2021 بعد تأثُّري قليلاً بما شهده عام 2020 من أحداثٍ مؤسفة لم تُحبط أبداً من عزيمتي ورغبتي في الوصول للنجاح، وسأسعى دائماً إلى تحقيق أهدافي بالعزيمة والإرادة القوية، وهناك كثيرٌ من العظماء عاشوا ظروفاً قاهرة لكنهم تمسَّكوا بأهدافهم وحققوها.



ضحى عيسى عنقاوي

باحثة ودكتورة في جامعة لنكستر - 35 عاماً

■ كنتُ مثل كثير من المبتعثين في صدد تحديد أهدافي وخططي المستقبلية استعداداً للعام الميلادي الجديد، لكنني تفاجأت بجائحة كورونا التي بعثرت أوراقي، وجمَّدت خططي، وعطَّلت أمنياتي للعام الجديد، وقد تسبَّب لي الفيروس بكثير من التوتر المترافق مع الخوف من المجهول، وظننتُ للوهلة الأولى أنَّ كل شيءٍ سيتعطل، وأن الحياة ستتوقف، وسأخسر دراستي لمرحلة الدكتوراه، لكنَّ يقيني باللّه عز وجل أنجاني.



عمر يحيى عمر

موارد بشرية - 30 عاماً

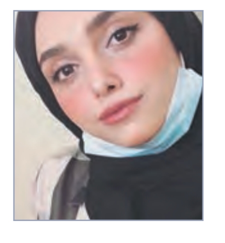
■ لا يوجد أمان في القطاع الخاص، لذا يتجسَّد حلمي في 2021 في فتح مشروعي الخاص مستفيداً من أحداث 2020 التي جعلت هذا الأمر أولويةً بالنسبة إلي، وأرى أن دور الحظ بالنجاح بسيطٌ جداً، ومن الطبيعي أن تكون هناك عقبات قبل الوصول للقمة، ومن جهتي لا أرضى بالاستسلام، فهو يعني الهزيمة، وأسعى دائماً لبلوغ القمة.



خالد محمد هاشم

صحافي - 31 عاماً

■ أحلم في 2021 بأن أتعلم لغة جديدة، وأتزوج، وأنتهي من قراءة عشرة كتب وخمس روايات.
أحداث 2020 أثَّرت بشكل كبير علي، لكنها لم تُضعف همتي، ومن الطبيعي أن يكون هناك نوعٌ من الاستسلام بعد كل هذه الأحداث، وبإذن اللّه بالتفاؤل والصبر سأتجاوزها وأحقق كل ما أتمنى، وأرى أنَّ الحظ قد يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الأحلام.



إكرام عبدالكريم

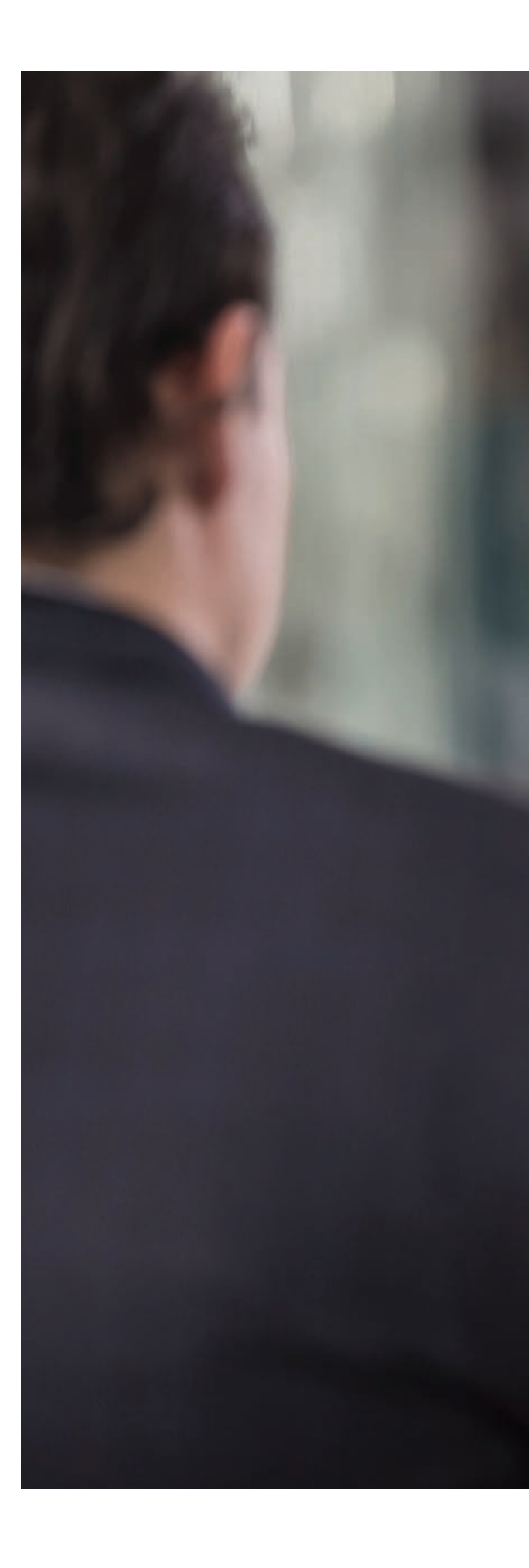
خريجة قسم الكيمياء - 25 عاماً

■ على الصعيد المهني، سأسعى في 2021 لتطوير نفسي، وتعلُّم ما ينقصني من علم، إضافة إلى اكتساب مهاراتٍ جديدة من باب تحسين الفرص والتطلع للأفضل، كما سأستحدث أحلاماً جديدة دائماً، وبالنسبة إلى عام 2020 فعلى الرغم من أنه كان عاماً مريراً للعالم أجمع، إلا أنني لا أرى فيه أي سبب لإضعاف الهمة، ويمكن اعتباره عاماً انتقالياً، وسبباً للتغيير الجذري، والمقبل أفضل بإذن اللّه، ولابد على الجميع السعي نحو النجاح، فمَن أراد تذوُّق لذة النجاح عليه أن يصبر ويتفاءل، ويأخذ بأسباب الوصول إلى ما يريد.



لغة الجسد وتعابير الوجه وسياق الحديث من أساسيات الشعور بالراحة من عدمها

(خريج ماجستير دراسات استراتيجية)

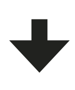


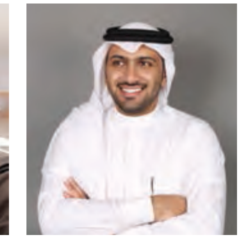
متى يقول المترشح للوظيفة:

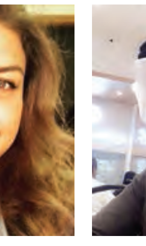
«ما ارتحت للمدير»؟!

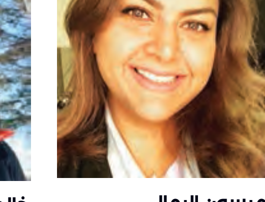
مفاتيح الحصول على الوظيفة الجيدة عديدة ومتنوعة، ولكن أهمها، إنشاء سيرة ذاتية لافتة، ومن ثمَ اجتياز مقابلة العمل بكل نجاح، وهناك الكثير من النصائح والإرشادات من الخبراء والمختصين لتجاوز المقابلة الشخصية بشكل ممتاز، وإبهار المدراء والمسؤولين وإقناعهم بالمهارات التي يمتلكها الشخص، إلا أنَ بعض المتقدمين للوظائف يرون أنَ الراحة النفسية بمعنى الارتياح الداخلي تجاه المدير هو الأمر الأساسي الذي يتكئ عليه لاتخاذ القرار، سواءً بقبول هذه الوظيفة أو رفضها؟

فمتى يقول الشباب والبنات: «ما ارتحنا للمدير» ، هذا ما نطلعكم عليه في التحقيق الآتي: **جدة - فاطمة باخشوين**

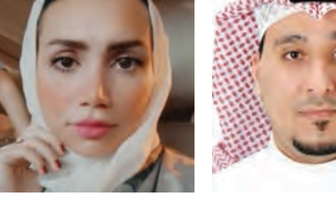










عبدالله جمعان | خالد بكر | ميسون الرمال | خالد آل الشيخ | إبراهيم الدمياطي | رغدة فضل

بشرى الحربي، الحاصلة على ماجستير مناهج وطرق تدريس، تخبرنا عن رأيها قائلة: «البعض من المدراء تكون رائحتهم مزعجة أثناء المقابلة الشخصية، سواءً كانت سيئة مثل رائحة الدخان، أو روائح العطور القوية التي لا أستطيع تحملها شخصياً، وهناك آخرون ينظرون للمتقدم بنظرات غير مريحة أبداً، وهناك شق ثالث يبدأ بطرح أسئلة ذات طابع شخصي، مثلاً أن يُلمح بسؤال هل أنت متزوجة؟ هل تنوين الحمل؟ وإذا كانت الفتاة غير متزوجة، يسأل ما إذا كانت مخطوبة أو مقبلة على ذلك!.

وتضيف: «من الطريف أن كل أنواع الأسئلة هذه قد مرَت علي سابقاً في مقابلات مختلفة، أحدهم أيضاً سألني إذا ما كنت أرتدي الحجاب أثناء تواجدي خارج المملكة أم لا؟! ، كذلك سنجد أصنافاً من المدراء يقلل من خبرتك وثقافتك، فقط حتى يُثبت بأنه يُدرك أكثر منك، فيعمل على اللعب بأعصابك من خلال التشكيك في قدراتك، فأرى أن هذه النوعيات من الصعب العمل معها يومياً، من وجهة نظري الشخصية».

وتتفق **ريهام قشاري**، موظفة في القطاع الخاص، مع سابقتها، حيث ترى أن الشخص لن يشعر بالارتياح تجاه طرح أسئلة تتعلق بحياة الشخص وليست لها علاقة بالسيرة الذاتية الخاصة به إطلاقاً.

محاولة تذاكي!

وترى خبيرة التجميل، **ميسون الرمال**، أن الشخص لن يرتاح للمدير في حال قام بمحاولة التذاكي عليه، فيُشعره بعدم فهمه أو إدراكه للعمل المتقدم عليه والذي غالباً يكون مجاله الذي اختاره لنفسه، ولكن المدير يستخدم هذا الأسلوب فقط حتى لا يُقدَم للموظف راتباً جيداً!

وبكل بساطة وفكاهية يرى **خالد الناجم**، عضو إحدى الجمعيات الخيرية، أن المدير يكون مريباً بحسب نظراته، وأيضاً طريقة لمسه أو حكه لشنبه!

وبكل شفافية، تُخبرنا **فايزة أحمد**، طالبة جامعية، أنها لا تُبدي ارتياحاً لمسؤول التوظيف في حال كرر الأسئلة الآتية: «ماذا ستستفيد منك الشركة؟»، «ما الذي ستضيفه لنا؟»، «ما العلامة الفارقة التي ستتركها؟» وغيرها من الأسئلة الفلسفية التي قد يستطيع المتقدم الإجابة عنها بأسئلة فلسفية أيضاً، إلا أنها لا تمت بصلة للواقع العملي.

لغة الجسد ونبرة الغضب!

ويعتقد **خالد آل الشيخ**، ماجستير في الدراسات الاستراتيجية، أن هذا الشعور الداخلي الذي يشعر به الشخص أحياناً، يحدث بسبب عدة أمور يلتقطها الشخص من الشخص الآخر الذي يقوم بمقابلته كمدير الموارد البشرية مثلاً، أو مسؤول التوظيف، قد تكون هذه الأمور هي خليط من لغة الجسد وتعابير الوجه والعبارات والتلميحات وسياق الحديث، فيقوم المخ بتحليلها بشكل سريع، فيحدث هذا الشعور من دون أن يُدرك الشخص أو يكون قادراً على تحديد السبب الرئيس لذلك.

وتقول **رغدة فضل**: «ذات مرة، ذهبت لمقابلة شخصية ولم أشعر بارتياح للعمل معهم، وذلك لأن المدير كان يتكلم بطريقة توحي بالغضب والعصبية وعدم مراعاة للموظفين، إضافةً إلى أنه حاول استغلالي بالعديد من الأسئلة ليصل إلى معلومات وبيانات مهمة عن عملي السابق، وهذا الأمر بمثابة أمانة على عاتق الشخص، فإن ترك وظيفته السابقة لا ينبغي عليه أن يُفشي أسرارها، لذا هناك أسباب كثيرة قد لايشعر الفرد فيها بالارتياح تجاه المدير خاصة الفتيات وليس التحرش سوى إحداها فقط».

عدم إظهار الود!

خالد بكر، الموظف الإداري، يتفق مع بعض مما ذكره سابقوه، قائلاً: «الشعور بعدم الارتياح تجاه مسؤول التوظيف ينبع من أسلوبه الجاف أثناء المقابلة، فبعض المدراء لا يُظهرون الود أثناء

> الشخص لن يرتاح للمدير في حال قام بمحاولة التذاكي عليه
> **(خبيرة تجميل)**



المقابلة الشخصية وينهونها سريعاً، من دون إعطاء الوقت الكافي للمترشح للحديث عن نفسه وإنجازاته، وقد يقوم مسؤول التوظيف بالمقاطعة كثيراً حتى يُسرع من عملية الإنهاء، ولكن عندما يقوم المدير أو المسؤول بتبادل الحديث مع المترشح، بأسلوب لطيف وبأحاديث خارج نطاق العمل ولو لوقت قصير جداً، فإن المترشح للوظيفة سيُقبل عليها بشغف».

عبدالله جمعان، أخصائي إداري ومهتم في تطوير التطبيقات والشركات الناشئة، يخبرنا عن رأيه قائلاً: «بشكل عام لا يتم الارتياح تجاه المدير، إذا كانت نظراته أو تحركاته غير مريحة، وللأسف بعض الرجال لا يتحكم في غريزته ويصبح كالمفترس بنظراته وبتلميحاته تجاه الإناث في المقابلات الشخصية، وبعضهم تصل به الوقاحة إلى حد إعلان إعجابه في المتقدمة للوظيفة، ويُخيل له واقعه المريض أنه باحتياجها للوظيفة ستتنازل له، إلا أن الفتاة الذكية لن ترتاح لهكذا إدارة ولن تقبل العمل معه، بل وستقوم برفع قضية تحرش على هذا المدير حتى يصبح عبرة لمن هم أمثاله».

التعالي وعدم احترام المواعيد!

إبراهيم الدمياطي، أخصائي الموارد البشرية والتدريب، يقول: «الشخص قد لا يشعر بالارتياح تجاه جهة العمل عند المقابلة الشخصية، لعدة أسباب، منها تعامل مسؤول التوظيف، هل يأتي في الموعد أم يتأخر؟ ، طريقه حواره مع المتقدمين للوظيفة المعروضة، الراتب المطروح إن كان يتلاءم مع الخبرات المطلوبة والمهام التابعة للوظيفة»

ويستطرد: «في إحدى المرات، تأخر مدير إحدى الشركات على الموعد وكنت من المتقدمين للوظيفة الشاغرة آنذاك، وكان السكرتير يتأسف بشكل متكرر نتيجة لذلك التأخير، وحين حضر المدير العام، كان أول سؤال قام بتوجيهه لي «ما هو أصلك؟»، فأجبته بسخرية وفكاهة «ليه حتناسبنا» أي هل تريد الزواج من عائلتنا! ومن ثمّ بدأ معي في المقابلة الشخصية وحين فرغ من كل ذلك، طرح علي الراتب، وحينها أخبرته بأنه يتعامل مع العاملين لديه كأنهم «مواشي»، ومن المؤسف والمخجل أن إجابته كانت بأن هؤلاء العاملين يعملون لديه بمبالغ مالية، أي كأنه يشتريهم وليس يكافئهم بأجور اجتهادهم! هذه العقليات بلا شك ستُنفر الأفراد من الوظيفة والمدير».

كيف يجذب المدير المرشحين للوظيفة؟

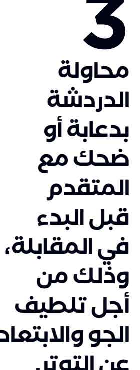
حتى يُحبب مسؤول التوظيف الأفراد المقبلين على الوظيفة ويحفزهم، ينبغي عليه القيام بالخطوات الآتية، بحسب إبراهيم الدمياطي:

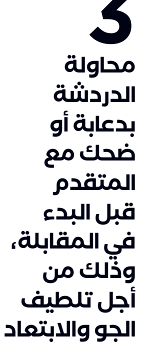




1
مقابلة المتقدم في الموعد وعدم التأخر عليه

2
مقابلة المترشح للوظيفة بوجه بشوش





3
محاولة الدردشة بدعابة أو ضحك مع المتقدم قبل البدء في المقابلة، وذلك من أجل تلطيف الجو والابتعاد عن التوتر.



4
التعامل مع المتقدمين بلطف والابتعاد عن نبرة الغضب ونبرة التعالي.



5
الأسئلة الشخصية يجب أن تقتصر على تلك المتعلقة بالوظيفة فقط بشكل مهذب ولائق.



6
أن يذكر كافة المهام التابعة للوظيفة والتي على المترشح القيام بها بكل شفافية.





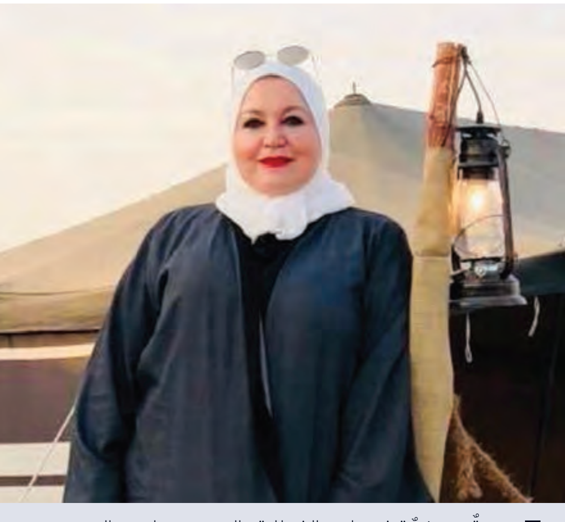
ماذا قالت؟

المستشارة التربوية ندى الفنري: تأقلمت مع الظروف.. وشعاري «لا للفشل»

تنقَّلت بين الرياض وجدة والخبر على مدى 22 عاماً، نهلت خلالها خبراتٍ متنوعة، فمن الرياض تعلَّمت الأصالة والعراقة، ومن جدة أخذتُ الحب والمرونة، وفي الخبر تعرَّفت على معنى الحياة وطرق التواصل، وما عزَّز نجاحي طبيعةُ علاقاتي بالآخرين، واهتمامي بالإتيكيت، مثل كيفية التصرف بلباقة واحترام الناس مهما كانت جنسية الشخص، ومعتقداته، واهتماماته، وبناء علاقاتي مع الآخرين على أساس التفاهم والسلام، وتغيير المفاهيم السلبية إلى أخرى إيجابية.

لا للفشل

وقد دعمتُ مسيرتي وطوَّرتُ شخصيتي عبر العضوية في نادي الخطابة «التوست ماسترز العربي والإنجليزي»، وتحوَّلت من شخص عادي إلى آخر يتمتع بإمكانات عالِية ومتجددة، أسهمتْ في مساعدتي المتدربين على تعلُّم كيفية تحمُّل الظروف، وتحديد المشكلات وحلها بخطوات عملية.
وشخصيا تأقلمتُ مع مختلف الظروف، ورفعتُ شعار «لا للفشل»، وآمنتُ بأن علينا أن نعيش هذه الحياة بكل ما فيها برضا رب العالمين، وتيقَّنتُ بأن النجاح بذرةٌ في داخلي، تعلَّمتها من أمي حينما كانت تشرح لي أن الحياة كلها تحديات، ولا بأس بالاعتراف بقوة هذه التحديات، لكنَّ المرأة تستطيع بذكائها أن تتابع مسيرتها بنجاح.



- مدربةٌ، وعضوّة في نادي الخطابة «التوست ماسترز العربي والإنجليزي»
- مدربةٌ في الإتيكيت ومهارات التواصل الفاعل، ومستشارة تربوية وأسرية
- كاتبة مقال في التنمية البشرية
- حصلت على دبلوم مستشار أسري وتربوي من جامعة كامبريدج
- مدربةٌ معتمدة من جهات عدة، منها قادة التطوير البريطانية، ومركز الفقي الكندي، والبورد البريطاني، وهيئة المعرفة في دبي، وعضوّة في أكاديميات مختلفة في العالم العربي

سرطان الثدي

كل ما تقدم شجعني على تخطي تجربة سرطان الثدي، والخروج منها صافيةً مثل مياه بحيرةٍ نقية، ولم أعد أعرف الإحباط، وكلما عاندتني الظروف، بدأتُ من جديد، كما صرتُ أستمع إلى حدسي، وأفتح عيوني وعقلي للتعلم، والتحقتُ بعديدٍ من الدورات، وحضرتُ مؤتمراتٍ متنوعة، الأمر الذي ساعدني في مضاعفة قدراتي الإبداعية، أيضاً حصلتُ على شهادة الماجستير المهني في إدارة الأعمال، وقدمتُ أبحاثاً عن «إتيكيت العمل والتواصل وأثرهما في جودة البيئة التنظيمية للموظفين».

الإتيكيت

الإتيكيت عالمٌ جميل، يرتقي بالإنسان، ويهذِّب سلوكه ومشاعره، ويجعله ينتقي العبارات المناسبة في الوقت المناسب مع الشخص المناسب في المكان المناسب، وهو سلوكٌ بالغ التهذيب.
ويسهم تطوير الذات في تشجيع الفرد على تنظيم وقته، واحترام الآخرين، واستشارة أهل الخبرة، لذا أحفِّز الجميع على قراءة الكتب المختصَّة بذلك من أجل تخفيف المشكلات، خاصةً العائلية، فأفكار الآخرين تلهمنا، وتساعد في الوصول بالأسرة إلى بر الأمان.
نعم، هناك مشكلاتٌ يصعب حلها، لكن علينا أن نتوجَّه إلى المسار الصحيح بتحديد عناصر المشكلة، وهل هي مزمنة أم حديثة، وهل ترتبط بمشكلات أخرى، ودائماً ما نجعل المتدرب يفكر بطريقة واعية ومتحضرة.

الدورات التدريبية

أهتمُّ بالدورات التي تدعم العلاقة الزوجية، وتربية الأبناء لاسيما المراهقين، وأصحاب الإعاقة، فالجميع يقع تحت ضغوطٍ كبيرة، وأعطي دوراتٍ في التحكم بالغضب ضمن الأسرة وبيئة العمل، وأستهدف خلال الدورات تشجيع الحديث عن الهموم، وطرح الأسئلة، نعم، التكتم مهمٌّ داخل نطاق الأسرة، لكنَّ هذه الدورات تفتح الذهن والعيون على كيفية التعامل مع مشكلاتنا بطريقةٍ واعية.

تطوير الذات

وفيما يخصُّ تطوير الذات، أسهم بوصفي مدربةً معتمدة من جهات عدة ومدربةً في مهارات الحياة، من خلال تقديم الاستشارة والتدريب، في تدريب المشاركين على الذكاء العاطفي في الأسرة والعمل، والذكاء الاجتماعي، وتنمية مهارات الثقة في النفس، وترتيب أمور الحياة وأولوياتها، فالإتيكيت والذكاء العاطفي مهمان للجميع، وقد بدأت التدريب بالإتيكيت لأهميته الكبيرة، إذ لم يعد يقتصر على الاهتمام بالجمال، والعناية بالملبس والمأكل فقط، ولم يعد حصرياً بالمرأة، بل أصبح يشمل مختلف مناحي الحياة خاصةً في المعاملات اليومية، على سبيل المثال، التاجر يخسر أحياناً بسبب قلة إلمامه بأمور الإتيكيت، وقيامه ببعض التصرفات الخاطئة، وقد نخسر أصدقاءً لنا، أو أحد أفراد الأسرة، لتصرفنا دون لباقة أو تهذيب.

قالوا عنها

لطالما أثارت لي وللزملاء دربنا عبر تواصلها الفاعل معنا من خلال قنوات التواصل الكثيرة، إضافة إلى كتابة رسائل إيجابية محفزة للمضي قدماً في مسالك الحياة.
الدكتورة سلافة طارق القطب، استشارية الطب الوقائي

هي قامة في فن التخاطب، ولا يعرف اليأس طريقاً لحياتها، متفائلة ومتسامحة ومعطاءة لأبعد الحدود.
المهندس جهاد الملاح، رجل أعمال

هي نواةٌ تنبض بالإبداع والإلهام. علامةٌ فارقة تتألق أينما حضرت، أو أطلّت. كل التقدير لها.
فراس الحمصي، مدير تطوير أعمال

الرياض - زكية البلوشي

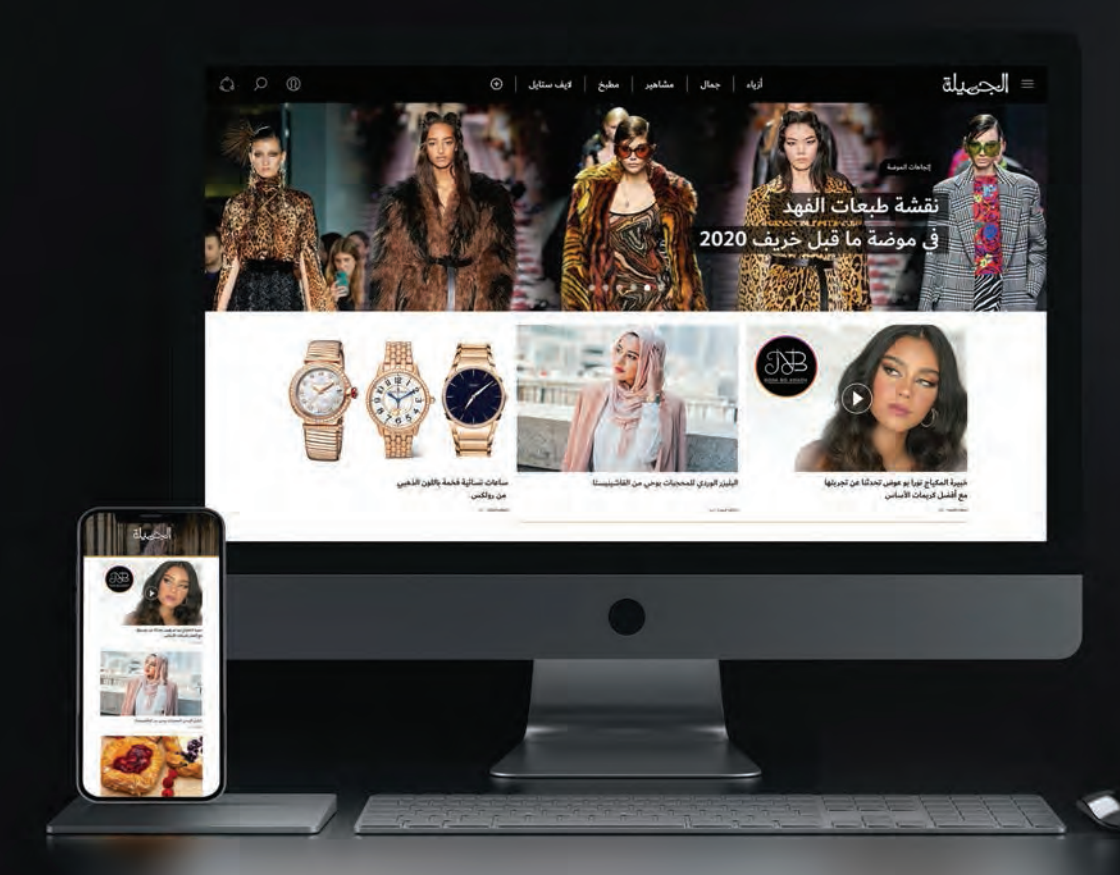
نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net

الجميلة

بحلّتها الجديدة

WWW.ALJAMILA.COM

تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير







aljamilamag




aljamilamag

امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



هي:
أتمنى أن أتعلم التريّث!

ريم «24- موظفة في شركة سفريات».

أحاول كثيراً ألا أنفعل، وأتريث ولكنني دائماً أفشل، أحب وائل جداً وأحاول أيضاً أن أكتسب من شخصيته كل ما هو إيجابي؛ فهو شخص صبور ومتريّث في التعامل، وأحياناً أستغرب كيف يتحمل مني كل لحظات الجنون التي أمرّ بها! بالتأكيد لأنه يحبني، ولا أريد أن أبدو وكأنني أستغل حبه لي وأتصرف كفتاة دلّوعة وسطحية.

من حسن حظي أن وائل إنسان يتمكن من فهم واستيعاب الشخصيات المختلفة؛ لذا فهو يفهمني ويفهم لماذا أحياناً أتصرف بغضب وعفوية، يعلم لأنني أحبه جداً وأكره شعور الفقدان، لا أحتمل الإحساس بأنني فقدته أو وأنه بعيد عني، متمسكة به جداً وأتطلع لإعلان خطوبتنا كي نستقر؛ فهو شخص جاد بالارتباط بي، وأنا كذلك.

مع كل هذا، أشعر بالذنب تجاهه بسبب أسلوب تعاملي معه أحياناً، بسبب عدم سيطرتي على ما أقول وانفجاري. وما حدث مؤخراً بيني وبينه، جعلني أشعر بالخجل وليس فقط الذنب، خجلت من تصرفي، خجلت أمامه مع أنه لم يعاتبني، كيف لي أن أتعلم التحكم بردود أفعالي؟ ربما الحافز الأكبر لي الآن، هو أن أحاول تطوير نفسي من هذه الناحية؛ كي أكف عن إزعاج وائل؛ فأنا حريصة جداً على راحته، وتصرفاتي هذه أعلم كم تؤذيه أحياناً؛ لذا يجب أن أتعلم التريّث بردود أفعالي، والتحكم بمخيلتي السلبية أحياناً؛ فأنا مع وائل أختلق كثيراً من الحالات وأبني عليها سيناريوهات وأعطيها أكبر من حجمها، ولكنها بمنتهى البساطة غير موجودة.

بصدق أقول إنني خجلت من نفسي بعد كمّ المكالمات التي أجريتها وهو لا يرد، خجلت من كمّ الرسائل القصيرة التي أرسلتها، ناهيك عن محتواها الذي لا يمت لنضجي ورجاحة عقلي بصلة؛ فأنا عندما أغضب أفقد السيطرة وأصبح وكأنني شخص آخر يتحدث ولست أنا!

ماذا حدث، ولماذا خجلت من ردة فعلي؟ حقاً أخجل أن أواجه نفسي؛ فكيف لي أن أكتب وأفصح؟ ربما مواجهة أسلوبي ستجعلني أتمكن من أن أكون حاسمة أكثر مع نفسي، هل تصدقون أنني اتصلت به وأرسلت له رسائل وأصدرت أحكاماً وبعدها قرارات بإنهاء علاقتنا؟ كل هذا لأنه لا يرد على مكالماتي! وأكتشف بعد كل هذا أنه كان لديه حالة وفاة ومشغول بسبب الاتصالات الهاتفية التي كان يجريها! أليس هذا أمراً محرجاً حقاً؟

أتابع الإنستغرام والسناب تشات.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لريم، على موقع «سيدتي».

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

هو:
إلى متى يا حبيبتي؟

وائل «26 - مهندس إنشاء».



هاتفي المحمول يرن، مرة، مرتين، ثلاثاً، أكثر، وما بين مكالمة وأخرى ثوانٍ.. ثم أستمع لرنات وصول رسائل محمولة، هدوء لبضعة دقائق ثم يرن الهاتف من جديد، السماعة في أذني والهاتف في قميص الجاكيت الذي أرتديه، ولا أستطيع الإجابة لأنني أجري مكالمات هاتفية، واحدة تلو الأخرى وأنا أقود سيارتي؛ فأنا لا أرسل رسائل على التليفون أثناء القيادة، والاتصالات التي أجريها من خلال الشاشة في السيارة وعن طريق البلوتوث؛ فلا أمسك الهاتف بيدي كي أسيطر على القيادة، وعادة ما تكون ريم هي التي أتحدث معها أثناء تنقلي من مدينة لأخرى بحكم العمل، من هي ريم، هي حبيبتي التي نحن على وشك إعلان خطوبتنا قريباً؛ فهي ترافقني من خلال الهاتف في كل تنقلاتي، وأنا أسعد وأرتاح للتحدث معها، وأتحمل بحب كل جنونها، وهذا ما حدث بيننا مؤخراً؛ فهي تحاول أن تكلمني، وأنا لا أرد على مكالماتها، لماذا هذا الإلحاح؟ على الأقل لتترك فاصلاً بسيطاً وتمنحني بعض الوقت! ويا ليت الأمر يتوقف على هذا، لكن الإلحاح تخطى حدود المعقول ووصل إلى مرحلة الاستنتاج واتخاذ القرارات، كل هذا لأنني لم أرد على مكالماتها ولا رسائلها! جن جنونها، وما أن انتهيت من انشغالي، أجبتها.

- هي: حبيبي، اتصلت أكثر من مرة، لماذا لا ترد؟
- هي: حياتي، أين أنت؟ قلقت عليك!
- هي: وبعد؟؟ اتصلت مليون مرة!!! آلووووو.
- هي: ماشي، لا ترد، بسيطة، انتظر لترى من سيجيبك، الحق عليّ أنا لأنني أتصل وأنت غير مهتم، وحتى أنك لا تفكر بقراءة الرسائل!
- هي: على كل حال خذ راحتك، لكن تذكر هذا التصرف الذي لا ينم عن احترام، على الأقل رد ولو حتى برسالة.
- هي: لا أريد أن أسمع شيئاً منك بعد، لا تتصل ماشي، وإذا تصورت أنني أجلس أنتظرك، فأنت مخطىء، هذا كان أيام زمان.
- هي: مرّ أكثر من أربع ساعات وأنت مختف!!!
- هي: وعلى فكرة، أنت أساساً منذ مدة وأحوالك لا تعجبني، إذا كنت تريد التملص من علاقتنا فمن الأحسن أن تواجه وتقولها بصراحة، ولا داعي لهذه الحركات والأسلوب، أنا لست غبية!
- هي: لا تجب، أفضل، باي.
- أنا: حبيبتي، مشغول، ابن عمي تُوفي وكنت أستخدم التلفون أجري اتصالات مع العائلة.. أحبك.

أتابع تويتر فقط.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لوائل، على موقع «سيدتي».



توريث الأسماء..

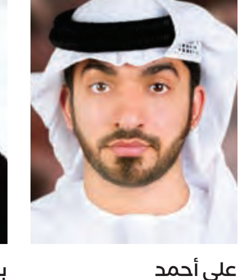
حكايات وطرائف بين الأزواج

رغم التغيرات التي طرأت على نمط الحياة منذ انطلاق شرارة التقدم والعولمة والتكنولوجيا، وما صاحبها من رحلة البناء والتطور والعمران، إلا أنه مازالت الأجيال تتناقل الأسماء برضى حيناً، وبغصة تلازمهم مدى الحياة أحياناً أخرى، معتبرين أن أسماء الآباء والأجداد جزء من هويتهم، رغم أنه في كل عصر تظهر أسماء تليق بنمط الحياة وطبيعتها المتغيرة دوماً، ما يجعل بعض أبناء اليوم يرفضون فكرة توريث أسماء الأمس لأبنائهم، في حين يفخر آخرون بأسماء أجدادهم التي عاشت من خلالهم ليستمروا بسرد قصص تلك الأسماء على من حولهم. دبي – هدير ريحان

■ «سيدتي» استطلعت آراء عدد من الآباء والأبناء والاختصاصيين النفسيين، حول الظاهرة التي قد تتسبب في بعض الأحيان في حدوث مشكلات بين الزوجين، فيما قد تكبد بعض الأبناء وصمة مجتمعية بسبب قدم الاسم، وعدم ملاءمته لنمط الحياة المعاصرة.



بر الوالدين



علي أحمد

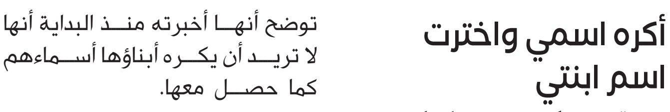


بدرية عمران



وائل عبد الحكيم

في البداية يحدثنا **علي أحمد**، موظف في حكومة أبو ظبي، قائلاً: إنه من باب البر للوالدين أن يقوم الأبناء بتسمية الأحفاد على أسماء الأجداد؛ وذلك احتراماً وتقديراً لهم، لافتاً إلى أنه من الضروري أن يكون الاسم ذا معنى وقيمة جميلة، يعتز به الابن عند كبره، ويزيد من ثقته بنفسه، ويسهم في بناء شخصيته. وأوضح أنه من الضروري الانتباه عند اختيار أسماء الأبناء، وترك المجال للآباء باختيار ما يناسب أبناءهم كحق من حقوقهم المشروعة، وذلك لأنهم الأكثر دراية بما يناسب الواقع الذي يعيشونه، إضافة إلى تجنيب الأسرة تعزيز الكراهية المتوقع نشوبها بين الأسرة والابن، وذلك بسبب اختيار الاسم غير اللائق له.



أكره اسمي واخترت اسم ابنتي

بدرية عمران ربة منزل، لم ترض تكرار نفس القصة مع ابنتها وتقول: «طيلة حياتي والجميع يستغرب أن يكون اسمي بدرية، خاصة أنني مولعة بالموضة وبعيدة كل البعد عن أن أكون شخصية تقليدية كما يوحي الاسم، ولهذا أحببت أن يناديني الجميع «بي بي» مذ كنت صغيرة، وعندما تزوجت وعلمت أني حامل بدأت منذ الأشهر الأولى أبحث عن اسم لابنتي وأجتهد لأجد لها اسماً عصرياً ومميزاً يمكنها أن تحبه، حتى أعجبني اسم (ميمي) فاخترته، وعن رأي زوجها بالأمر توضح أنها أخبرته منذ البداية أنها لا تريد أن يكره أبناؤها أسماءهم كما حصل معها.

طلاق بسبب اسم المولودة

وفي قصة مشابهة يخبرنا **وائل عبد الحكيم**، موظف في شركة خاصة بدبي، أنه كاد ينهي علاقته بزوجته، ووصل الأمر إلى الطلاق عندما أصر على أن يسمي ابنتهما (حسنية) على اسم والدته وفاء لها ولذكراها، ويقول: «حاولت زوجتي طوال فترة الحمل أن تشرح لي أنها لا ترغب في التسبب بعقدة نفسية لابنتنا، لكنني اعتبرت اعتراضها على إطلاق اسم أمي على ابنتنا



عبد الواحد إبراهيم


بسمة سمير


نورة السويدي


فرج إسماعيل


محمد إبراهيم

دليلاً على عدم محبتها لها، وحزنت كثيراً، إلا أنها شعرت أيضاً أن من واجبها كأم أن تدافع عن مشاعر ابنتها، فقامت بجمع أغراضها وذهبت إلى بيت أهلها، ولم ترض بالرجوع إلى البيت حتى تفهمت موقفها، ووافقت على الاسم الذي اختارته لابنتي.

مشاكل بين العائلات

ولا تقتصر مشاكل توريث الأسماء بين الزوجين فحسب، فهناك مشاكل تنشأ بين العائلات بسبب الأسماء أيضاً، فلم يكن يعلم **عبد الواحد إبراهيم**، شرطي في رأس الخيمة، أن عائلته سوف تغضب لأنه لم يطلق اسم جده على ابنه البكر، وسمح لزوجته أن تطلق عليه اسم والدها المتوفى، ويقول: «كنت أتوقع أن الأمر سوف ينتهي بالقليل من العتب، لكن أبي صعد الموقف، وأصر أن يحمل حفيده اسم والده الذي يحتل مكانة رفيعة في العائلة، لا اسم والد زوجتي، وحمل الأمر الكثير من المعاني التي لم تكن تخطر لي على بال، ولمحوا إلى أن زوجتي تفرض رأيها عليّ، وللأسف صعد الموقف بيننا واستمر الجفاء لأكثر من عام، حتى صفت القلوب وعدنا للتواصل كما كنا في السابق.

أسماء محرجة

وعلى الرغم من أن بعض الأسماء لا تحمل معنى جميلاً أو لائقاً كما جرت العادة في اختيار أسماء الأبناء، إلا أن الأهل يصرون على توريثها لأبنائهم، فقط لأن الأجداد ابتلوا بها، وهذا ما حدث مع صديقة **بسمة سمير** «بلوجر»، فلم يخطر ببال والدها أن اسم والدته سوف يكون محرجاً لابنته الكبرى، وسوف يجعلها موضوعاً للسخرية أيضاً وخاصة في المدرسة، وتقول: لم

أخبرت زوجي منذ البداية أني لا أريد أن يكره أبناؤنا أسماءهم كما حصل معي.

(ربة منزل)

تكن صديقتي تدري ما هي قصة اسم جدتها الغريب، لكن ما تعرفه أنها لم تكن لتطلق على ابنتها اسم «ضبابة» مهما حدث.

وتتابع: بأن صديقتها قامت بتغيير اسمها إلى وردة، ولم ترض بأن يلازمها مدى الحياة.

عذيجة وسر شهرتها في الجامعة

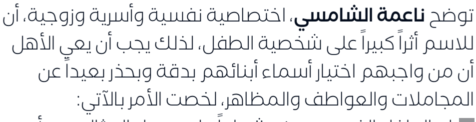
ولـ«عذيجة» حكاية مع اسمها الغريب تخبرنا عنها صديقتها **نورة السويدي**، خبيرة تربوية حيث تقول: «كانت صديقتي عذيجة تعاني اضطرارها لشرح قصة اسمها الذي ورثته عن جدتها ومعناه لكل شخص تقابله للمرة الأولى، ومازلت أذكر المرة الأولى التي وقفت فيها في الجامعة لتشرح اسمها للدكتور أمام الطالبات، وتخبرهم بأنه يعني «الجذر»، ثم انتقلت لسرد تاريخ جدتها التي تحمل اسمها، وكيف كانت تعتبر كبيرة العائلة وذات صيت مشرف بين أبناء قبيلتها، وأشارت إلى أن صديقتها كانت تتلقى الكثير من التعليقات حول اسمها، خاصة وأنهم كانوا يدرسون اللغة العربية، لكنها رغم هذا حصلت على الشهرة في الجامعة سريعاً؛ لغرابة الاسم الذي تحمله، ولطريقتها الذكية في استغلال هذا الاختلاف، بحيث تحظى بالتميز، ما أعطى اسمها وقعاً مختلفاً لدى الجميع.

احترام وتخليد

ويوضح **محمد إبراهيم**، بأنه في معظم العائلات يحمل الأبناء الذكور الأوائل لكل ابن اسم جدهم فيصعب تمييزهم عند مناداتهم إلا بإرفاق أسماء آبائهم، ويضيف أن العادات في مدينته لا تقتصر على توريث اسم الجد فقط، بل تمتد لتوريث أسماء أخوة الأب أيضاً.

ويضيف **فرج إسماعيل**، متقاعد، أن اختيار اسم المولود الأول على اسم الجد يكون من باب احترام الابن لوالده وتخليداً لاسمه وسيرته، إضافة إلى أنه يزيد من الترابط بين أوصال الأسرة ويزيد من احترامها لكبار العائلة. ويقول: رغم أنني أجد بعض التعنت من قبل الكناين «زوجات الأبناء» إلا أنني أقوم بالتحاور معهم وإقناعهم بأهمية الاسم ومكانته في الأسرة وبنهاية الأمر يكون القرار لي باختيار أسماء الأحفاد.

اختيار الأسماء بدقة واجب الأهل



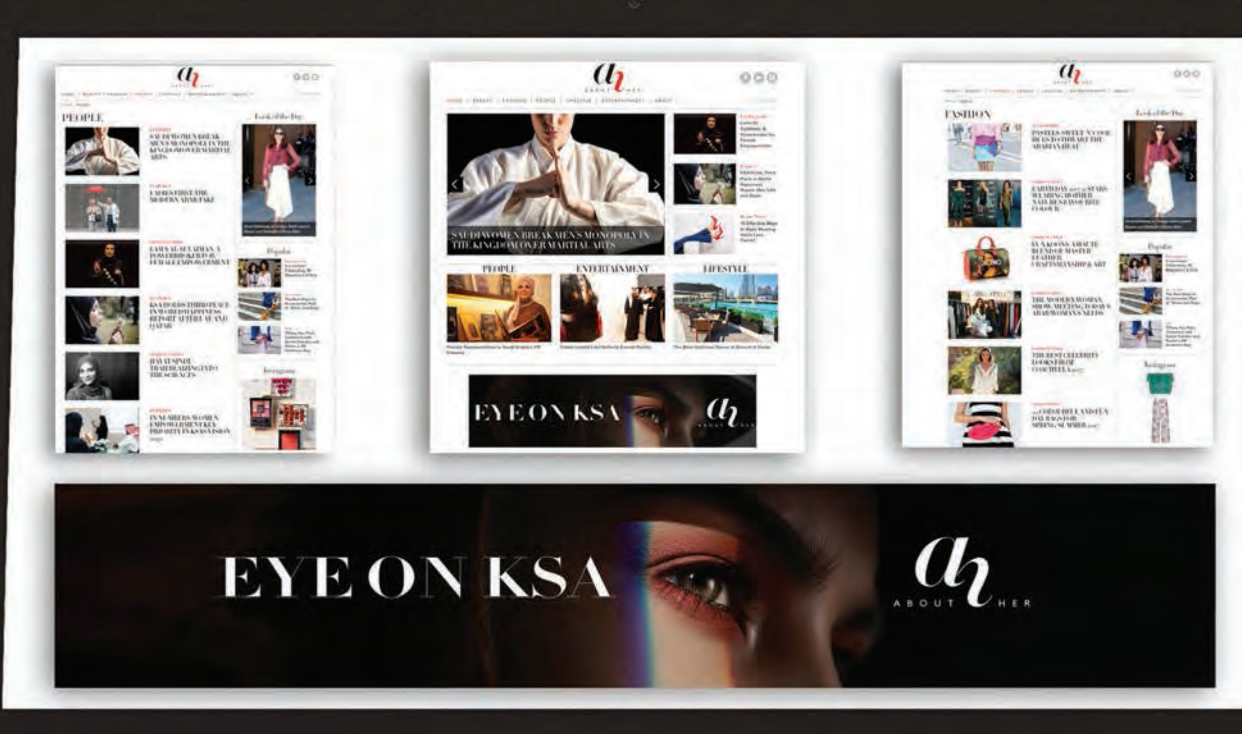
توضح **ناعمة الشامسي**، اختصاصية نفسية وأسرية وزوجية، أن للاسم أثراً كبيراً على شخصية الطفل، لذلك يجب أن يعي الأهل أن من واجبهم اختيار أسماء أبنائهم بدقة وبحذر بعيداً عن المجاملات والعواطف والمظاهر، لخصت الأمر بالآتي:

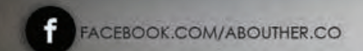
- إن الطفل الذي يسمونه شجاعاً على سبيل المثال، يجد أن المجتمع يدفعه منذ الصغر لممارسة السلوكيات التي تتصف بالشجاعة والتحدي، وهكذا تنمو عنده هذه السلوكيات من خلال الممارسة ليصبح شجاعاً بالفعل، أما الطفل الذي يحمل اسماً يتسم بالرقة فيجد نفسه يتبع سلوكيات تشبه اسمه أيضاً وخاصة الفتيات.
- العديد من الدراسات التي أجريت حول تأثير الأسماء على من يحملونها، أكدت أن للاسم أثراً كبيراً في تكوين شخصية الطفل، كما أن الاسم يصبغ الإنسان بصبغته، فهو يعكس انطباعاً سريعاً عن البيئة التي أتى منها صاحبه، وعن المستوى الثقافي والمادي والاجتماعي لعائلته.
- أنصح الأهل اختيار الاسم بعقلانية، بحيث يكون محفزاً لبناء شخصية سليمة ومستقرة في الحاضر والمستقبل.
- أقترح أن تراعي القوانين هذه المسألة، وأن يصدر قانون يضمن حق الإنسان في تغيير اسمه عند بلوغه سن معينة، ويوفر التسهيلات للقيام بهذه العملية.

دراسة

«لكل امرئ من اسمه نصيب» هذا ما قالته العرب قديماً، هذه الفرضية التي يصعب تصديقها جاءت دراسة حديثة نشرت في مجلة «جورنال أوف برسوناليتيساكولوجي» لتثبت صحتها بناء على برمجيات إلكترونية نجحت في التنبؤ بأسماء أشخاص اعتماداً على شكلهم. حيث أوضح الباحثون في هذه الدراسة المعنية بأبحاث علم النفس الاجتماعي، أنه من الممكن أيضاً إعداد برامج حاسوبية قادرة على التنبؤ بأسماء الأشخاص، اعتماداً على شكلهم، مؤكدين أن التصورات النمطية عن الأشخاص هي التي تساعد وفقاً لمبدأ التنبؤ الذي يتحقق ذاتياً، على أن يقارب شخص ما في مظهره الخارجي ما يتوقعه منه الآخرون.


ABOUT HER
كل ما تريدين معرفته عن
المرأة العربية


EYE ON KSA
ABOUT HER


FACEBOOK.COM/ABOUTHER.CO


TWITTER.COM/ABOUTHEROFCL


INSTAGRAM.COM/ABOUTHEROFFICIAL



أطلقت مشروع «كان في عصفور عالشجرة»

الكاتبة رانيا زغير: نسعى لإحياء دور لبنان التثقيفي

**تخليداً لذكرى ضحايا انفجار الرابع من أغسطس، الذي وقع في مرفأ بيروت وذهب ضحيته العديد من القتلى والجرحى، أطلقت الكاتبة اللبنانية رانيا زغير، مشروع «كان في عصفور عالشجرة» بهدف إنشاء ما يشبه النصب التذكاري للضحايا.
192 نصباً تذكارياً للضحايا، 192 نصباً متواضعاً ومثقلاً بالمعاني، 192 نصباً يشبه بيوت العصافير التي تزقزق باستمرار لتحيي أرواح الضحايا في جزئه العلوي، وفي أسفله مكان مخصّص للكتب.**

بيروت - عفت شهاب الدين

■ يحمل كل مجسّم اسم ضحية على أن تنتشر هذه المجسّمات في كافة محافظات لبنان في تحية لهؤلاء الأبرياء ومن أجل إحياء دور لبنان التثقيفي عبر الزمان.

بيوت العصافير

حول هذا المشروع تقول رانيا زغير: «إن فكرته بنّاءة وهادفة من خلال نصب متواضع ومثقل بالمعاني، نصب يشبه بيوت العصافير التي تزقزق باستمرار حتى تحيي أرواح الضحايا في جزئه العلوي، وفي أسفله مكان مخصّص للكتب، يحمل كل مجسّم من هذا النوع اسم شهيد من الضحايا الشهداء، على أن تنتشر هذه المجسّمات وعددها 192 في كافة محافظات لبنان الـ 9 في تحية لهؤلاء الأبرياء، وفي إحياء لدور لبنان التثقيفي عبر الزمان، وستشكل هذه المجسّمات محطات للمطالعة تعمّ أرجاء الوطن.

يبلغ ارتفاع كل مجسّم 60 سنتم وعرضه 30 سنتم وقد حدّدت أهداف المشروع بتحفيز المجتمع المدني للمساهمة بتغطية العجز الذي تعاني منه الجهات المعنية بترميم المكتبات العامة عوضاً عن إقفالها. وبدعم القطاع المكتبي الخاص الذي ينزف ويترنّح، من خلال تقديم بدائل ما، والتعبير عن دعمنا للبيئة والطبيعة اللبنانية التي طالما تغنّى بها كبار الأدباء والشعراء العرب، والتي تُستباح اليوم على مرأى من العالم برمته».

وتضيف رانيا قائلة: «المضي قُدُمًا بدور لبنان الثقافي الطليعي، المبتكِر من رحم البساطة إبداعاً، والقرّاء الذين يشترون كتبي هم من سيتكفّلون عملياً بتغطية تكاليف الـ 192 نصباً لأن دخلي ككاتبة يأتي من القرّاء، وها هو يعود للقرّاء بجزء منه عبر تنفيذ مشروع «كان في عصفور ع الشجرة» الذي سيخلّد شهداء كل لبنان».

وحول زمن تنفيذ المشروع خاصة وأن الشهداء موزعون على كافة المناطق اللبنانية تقول رانيا: «إن المشروع انطلق قبل نحو شهرين، ومن المقرّر أن يستمر لـ 3 أشهر لتوزيع المكتبات على الأماكن المخصّصة لها بالتنسيق مع البلديات، وعندما لا نجد التجاوب المطلوب من البلديات نتجاوزها للتنسيق مع الأفراد».


رانيا زغير


مشروع «كان في عصفور عالشجرة»

192 مكتبة تذكارية لضحايا تفجير 4 أغسطس في بيروت

تخليد ذكرى الضحايا

حول أهداف المشروع تقول رانيا زغير: «أن يسهم المجتمع المدني إن صحّ التعبير بتغطية العجز الذي تعاني منه الجهات المعنيّة بترميم المكتبات العامة عوضًا عن إقفالها، وبدعم القطاع المكتبي الخاص الذي ينزف ويترنّح، من خلال تقديم بدائل ما.
التعبير عن دعمنا للبيئة والطبيعة اللبنانية التي لطالما تغنى بها كبار الأدباء والشعراء العرب، والتي تستباح اليوم على مرأى من العالم برمته، بالإضافة إلى المضي قُدمًا بدور لبنان الثقافي الطليعي، المبتكِر من رحم البساطة إبداعًا.
منذ يوم 4 أغسطس لا مكتبة عامة تفتح أبوابها للقرّاء، في منارة الشرق ومنبع «غرف القراءة» عبر التاريخ، لبنان الذي ترك مبدعوه بصماتهم في تاريخ الشعوب وموروثها الثقافي والحضاري، على امتداد العالم أجمع أصبحت مكتباته العامة موصدة الأبواب حتى إشعار آخر، هذا من دون أن نغفل النزيف المستمر الذي يعاني منه القطاع المكتبي بشقّه الخاص بعد الدمار الذي طال حجره وبشره.
يمكننا اعتبار المشروع مزاراً فكرياً لنقف للحظات ونفكر، لماذا حدث كل هذا وما الذي أوصلنا إلى هذه المرحلة؟».
وحول سرّ تسمية المشروع بهذا الاسم، تشير رانيا إلى أنها تشبّه اللبناني بالعصفور الذي مهما هاجر وطالت غيبته يبقى عنده حلم العودة إلى وطنه».

ردّة فعل أهالي الشهداء

حول ردة فعل أهالي شهداء انفجار 4 أغسطس خاصة عند استلامهم لهذا النصب التذكاري تؤكد رانيا إلى أن «هذا الأمر هو مؤثر جداً ولا يوجد كلام يصف الشعور، وكل ما أقصد أحد الأهالي أشعر وكأننا عائلة واحدة.
أما لناحية تسليم المجسّمات فهو يتم من خلال طريقتين: إما من خلال التواصل مع البلديات لتحديد مكان لوضع هذه المجسّمات، وإما مع ذوي الضحايا ويتم تسليم المكتبة لهم لوضعها في المكان الذي يفضّلونه».

بطاقة

- **رانيا زغير**
- **«كاتبة وناشرة لبنانية مصنّفة ضمن أكثر المؤلفين الذين يُقرأ لهم من قبل THE ECONOMIST عام 2017.**
- **أسست دار «الخياط الصغير» في العام 2007 التي تُعنى بنشر كتب الأطفال المصوّرة.**
- **تُرجمت أعمالها إلى 20 لغة.**
- **نالت العديد من الجوائز المحلية والعربية والدولية.**
- **المؤسّسة والمنظّمة للمؤتمر الدولي لأدب الطفل «قصتنا قصة» والمؤسِّسة والمديرة التنفيذية لمبادرة «رن رن يا جرس» للقراءة مع النجوم والمنتجة والمعّدة لبرنامج الكنباية الزرقا».**

أغاريد ثقافيّة

الكاتبة والأستاذة الجامعية
د. العالية ماء العينين



■ **كلمتي المفضّلة ؟**
الرحمان

■ **كلمة أرفضها ؟!**
"الحكرة "وهي كلمة مغربية بليغة تفيد احتقار الآخرين واستغباءهم

■ **آخر كتاب قرأته؟**
كتاب: "بركة النساء -الدين بصيغة المؤنث" رحال بوبريك

■ **أفضل كاتبة عربيّة ؟**
في الإبداع زهرة رميج ورضوى عاشور وفي مجال الدراسات، عالمة الاجتماع فاطمة المرنيسي

■ **أفضل كاتب عربي؟**
عبد الفتاح كيليطو وفي الرواية هناك أسماء كثيرة في مقدمتها عبد الرحمن منيف وإبراهيم الكوني

■ **أفضل كاتب عالمي؟**
يبهرني دام براون...

■ **أفضل موقع الكتروني أزوره بانتظام؟**
المصدر ميديا - الصفحة الثقافية في جريدة القدس العربي

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
اتابع بشغف برنامج" La grande librairie " الذي تعرضه قناة فرانس5

■ **ثلاث كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**
القرآن الكريم_ موسوعة تاريخية- مدن الملح لعبد الرحمان منيف

■ **شعرائي المفضّلون**
المتنبي - درويش- نزار قباني - لوركا

■ **بيت من الشّعر أردّده؟**
محمود درويش:
وأعشق عمري لأني إذا مت أخجل من دمع أمي

■ **أديب عربي وأديبة أرشحّهما لجائزة" نوبل"؟**
بدون تعليق

■ **شخصيّات في التّاريخ الإنساني أرفضها؟**
هتلر - شارون-

■ **شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟**
عمر بن عبد العزيز
عبد الرحمان الداخل..

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
لا يحضرني أي عنوان

■ **كتاب أعيد قراءته؟**
القرآن الكريم

■ **مجلّة أحرص على متابعتها؟**
لا توجد

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخرا؟**
تدرب العصافير صغارها على الغناء أما الطيران ذلك ما يلقنه السقوط (الشاعر ابراهيم مبارك)

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟-**
شاهدت مؤخرا مقطع فيديو لراقصة باليه عالمية أصيبت بالزهايمر وقد تقدم بها العمر كثيرا، وعندما سمعت موسيقى بحيرة البجع بدأت ترقص عليها كما كانت تفعل في عز مجدها...لحظات إنسانية بديعة

■ **ما أفتقده في وسائط التواصل الاجتماعي؟**
الصدق مع النفس

■ **الموسيقيّ المفضل لديّ؟**
رياض السنباطي

■ **أغنيّات تطربني؟**
أغدا ألقاك، أغاني ديمي منت آب

■ **الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟**
آلة العود.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
كتيبة الإعدام للمخرج الراحل عاطف الطيب

■ **مسلسل تلفزيوني أفضّله؟**
مسلسل الاجتياح للمخرج التونسي الراحل شوقي الماجري

■ **موهبة وددت لو أكتسبها؟**
الرسم

■ **نجمة أو نجم أحبّه ؟**
الراحل أحمد زكي

■ **فنّانة أعتبرها مثقّفة:**
كريمة الصقلي

■ **فنّان أعدّه مثقّفا؟**
جمال سليمان

■ **حكمة أتمسّك بها**
" إن بعض الظن إثم"

الرباط ـ سميرة مغداد



داليا مبارك الأقرب إلى قلبي

وهذه رسالتي إلى شيرين عبد الوهاب!

عرفها الجمهور من خلال مشاركتها في منافسات الموسم الثالث من برنامج المواهب «ستار أكاديمي» عام 2005، ومنذ ذلك الحين، اختارت شيماء هلالي لنفسها لوناً طربياً خاصاً بها، وأعمالاً غنائية مميزة، حتى لو كلفها هذا الأمر قليلاً من الغياب. تؤمن أن عفويتها قد تجلب لها المتاعب أحياناً، وأن مبادئها التي وضعتها كأول شيء داخل حقيبة سفرها يوم ارتحلت من تونس إلى بيروت ومنها إلى دبي، هي كل ما تبقى لها، في هذا الزمن.

شيماء التي احتفلت مؤخراً بنجاح أغنيتها الجديدة «العصبي»، من ألبومها الغنائي الرابع المنتظر صدوره خلال الأشهر القليلة المقبلة، كشفت لنا خلال هذا الحوار الذي وصفته هي بالعفوي والمريح، عن أبرز مخاوفها، وأحلامها، وأسرارها التي لم تُروَ من قبل، كما تحدثت لنا عن الأمومة، والفن، والحب، وأسرار الزواج الناجح، الذي احتفلت بدخوله عامه الثالث، قبل أيام قليلة.

دبي ـ **معتز الشافعي**

تصوير ـ **ذبيان سعد**
ماكياج ـ **عايدة شميسم**
تسريحة ـ **رامي حيدر**
تم التصوير في FOUR SEASONS RESORT
DUBAI AT JUMEIRAH BEACH



خلال جلسة التصوير التي تمت في طقس رائع في دبي، بدت شيماء عفوية ومرحة كعادتها أمام عدسة المصور الزميل ذبيان سعد، فاقتربنا منها وسألناها عن سر تلك السعادة البادية عليها لتجيب على الفور: «أعيش فترة سعيدة في حياتي، فأنا أحتفل هذه الأيام بعيد زواجي الثالث، كذلك نجاح أغنيتي الجديدة «العصبي»، وقرب صدور ألبومي الرابع، لذلك هي بالفعل فترة رائعة على كافة المستويات».

تزوجتِ من رجل عاش لما يقرب من 30 عاماً في الوطن العربي، لكنه ألماني، من بيئة وثقافة مختلفتين تماماً عنكِ، كيف صمد زواجكما أمام تلك الاختلافات؟

زوجي ألماني بالفعل لكن بصفات عربية، لمّا رأيته للمرة الأولى لم أعرف بأنه أوروبي، فشكله وطريقة تعامله، وإجادته اللغة العربية بشكل كبير، جعلتني أظن أنه عربي ويعيش في الخارج، وعندما تحدثنا للمرة الأولى، جذبتني ثقافته ورؤيته للأمور، وتفهمه لعاداتنا وتقاليدنا، واحترامه للمرأة، لذلك كل تلك الأمور لم تشعرني يوماً بأنه شخص غريب عني.

ومَن منكما صارح الآخر بمشاعره أولاً؟

(تضحك) هو من فعل أولاً، ولم أتصور أن ذلك الرجل الذي تعرفت عليه مصادفةً في حفل عشاء، سوف يصبح زوجي وشريك حياتي.

إذا اختصرتِ سر هذا الزواج الناجح في كلمة واحدة، فما عساها تكون؟

التفاهم، فأنا وزوجي متفاهمان إلى أبعد حد، وهو ما يجعل زواجنا ناجحاً، كذلك الحب والصراحة، فهما أساسان مهمان لنجاح أي علاقة.

صرحتِ في بداية زواجك بأنكما اتفقتما على تأجيل مشروع الإنجاب قليلاً، ألم يحن الموعد للعدول عن هذا القرار؟

(تبتسم) بالفعل اتفقنا في بداية الزواج على ذلك، حيث كانت الأمور غير مستقرة بعد بسبب انتقالنا إلى منزل جديد في دبي، وارتباط زوجي بسفرات دائمة بين أميركا ودبي بسبب طبيعة عمله كرجل أعمال، لكنني أظن أن الوقت صار مناسباً تماماً الآن لإنجاب الأطفال.

هل معنى ذلك أنك تنتظرين مولوداً في الطريق؟

ليس بعد، لكن أتمنى أن يرزقني اللّه مولوداً خلال العام الحالي.

بين الإناث والذكور، لمن يميل قلبك أكثر؟

صدقني، كلاهما نعمة، والمهم أن يرزقني اللّه أطفالاً أصحاء وأسوياء يكونون عوناً لي ولوالدهما في هذه الدنيا.

زوجي لا يحب الأضواء

يمتلك زوجك وجهاً سينمائياً، ألم تفكري يوماً في أن يشاركك بطولة إحدى أغنياتك المصورة؟

(تضحك) ليته يوافق، لكنه خجول جداً أمام الكاميرا، ولا يحب الأضواء، وأذكر في بداية زواجنا عندما أقامت لنا شركة «روتانا» سحوراً رمضانياً اصطحبته معي، ورأيت كم كان يتوارى عن الأضواء، ويرفض الظهور معي خلال الحوارات الصحفية، لرغبته في أن يبقى داعماً لي من دون أن يظهر أمام عدسات الكاميرات.

هل يفهم أغنياتك، أم يقتصر إعجابه على الموسيقى فقط؟

يفهم بعض الكلمات، لكن الأغاني التي أؤديها باللهجة العراقية مثلاً وغيرها صعبة عليه، إلا أنه يحب الموسيقى الشرقية ويحب صوتي، ويحاول أن يحفظ أغنياتي لكي يرددها معي.

بخلافك، أي من المطربين العرب يحب زوجك الاستماع إليهم؟

عبد المجيد عبد اللّه، فهو يحب صوته كثيراً، كذلك وليد الشامي وحسين الجسمي.

ظهرت على طبيعتي في «الكليب»

طرحتِ مؤخراً أغنية «العصبي» على طريقة الفيديو كليب، وحققت نجاحاً لافتاً، هل كنت تتوقعين ذلك النجاح؟

«العصبي» من أحب أغنياتي إلى قلبي، وهي باللهجة العراقية، ومن كلمات قصي باسل وألحان محمود التركي، وهي من ضمن أغنيات ألبومي الجديد المتوقع صدوره خلال الأشهر القليلة المقبلة، ورغم تخوفي من طرحها في هذه الفترة بسبب ما يعيشه العالم جراء فيروس كورونا، إلا أن شركة «روتانا»، المنتجة لأعمالي، أقنعتني بطرحها على طريقة «السينغل»، والحمد للّه كان نجاحها لافتاً.

أين تم تصوير «الفيديو كليب» الخاص بها، ومن أين جاءت فكرته؟

«الكليب» تم تصويره في دبي، وهو من إخراج علاء الأنصاري، وأردنا أن يكون «الكليب» عفوياً تماماً مثل الأغنية التي أشبهها بقطعة الحلوى، لذلك ظهرت على طبيعتي وكان «الكليب» موفقاً إلى حد بعيد.

رأيناك في «الكليب» تمارسين الرياضة، هل أنت حريصة على ممارسة الرياضة في حياتك العادية؟

أنا مهووسة بممارسة الرياضة، فأنا أتدرب 5 أيام أسبوعياً، وأريد أن أخبركم بأن الصالة الرياضية التي ظهرت بها ضمن أحداث الكليب، هي الصالة نفسها التي أرتادها في حياتي اليومية، وقد كان هذا الأمر مقصوداً كي يضفي شعوراً بالطبيعية على أحداث الكليب.

«السوشيال ميديا» مهمة ولكن!

إلى أي مدى تعتبرين «السوشيال ميديا» مهمة ومؤثرة في حياتك؟

لا شك أن «السوشيال ميديا» صارت عنصراً رئيساً في حياتنا اليومية، سواء على الصعيد المهني أو الشخصي، لكنني لست مع الإفراط في استخدامها، وأحاول من آن لآخر أنا وزوجي أن نترك هواتفنا ونستمتع بلحظاتنا البسيطة سوياً سواء في المنزل أو خارجه، فحياتنا الحقيقية موجودة حولنا وليست في الهواتف الذكية، وعلينا أن نعرف كيف نستمتع بها.

البعض يصنف نجومية الفنان بعدد

”
أحاول من آن لآخر أنا وزوجي أن نترك هواتفنا ونستمتع بلحظاتنا البسيطة سوياً سواء في المنزل أو خارجه





متابعيـه على مواقـع التواصل، كيف ترين هذا الأمر؟
(تضحـك) هـل وصلنـا بالفعـل إلى هـذا الحـد؟ أنـا طبعاً لسـت مـع هذا التصنيف، فما أسهل شراء المتابعين هذه الأيام، وما أسهل أن يتنازل المرء عن مبادئه، ويقدم محتوى غير مفيد أو غيـر لائق، من أجل كسـب ملايين المتابعين، لكن هـل يمكن أن نعتبر هذا الشخص فناناً أو مؤثراً، إن كانت الشهرة كذلك فلا حاجة لي بها.
وكيـف تتعامليـن مـع التعليقـات السلبية؟
بالصمـت، وإن كان التعليـق جارحاً أو يحمل كراهية لي، ألجأ فوراً إلى حظر ذلك الشـخص، لكنني تعودت ألا أرد، لأن رد الإسـاءة يوقعـك فـي فخهـا، وهذا هـو مبـدأي في الحياة بشـكل عام وليـس في «السوشـيال ميديا» فحسب.

حزينة على غياب شيرين

تضامنتِ مع النجمة أصالة نصري في أزمتها الأخيرة، بعد أن نشرت رسالة حزينـة إلـى طليقها المخـرج طارق العريان، كيف تعلقين على هذا الأمر؟
أحـب أصالـة كثيـراً وأحـب صوتهـا، وأراها فنانة عفوية وحساسة للغاية، وأقسـم لكـم أننـي فـور قراءتـي لمنشـورها سـالت دموعـي، لأننـي أحسسـت بكم الوجـع الـذي تعانيه، وأتمنى لها السـعادة وأن تجد العوض فـي أبنائهـا وجمهورهـا الـذي يقدر بالملاييـن مـن كل أرجـاء الوطـن العربي.
بصراحة، لو كنـتِ مكانها، وتعرضت للخذلان من حبيـب أو صديق مقرب أو زوج، هل كنتِ سـتتصرفين مثلها وتخرجين الأمر إلى العلن؟
(تصمت قليلاً) بكل صراحة لا، وليس معنـى ذلك أنني أراهـا مخطئة، لكن البشـر مختلفـون، وأنـا عن نفسـي أفضل الصمت على أن أخرج مشاعري إلى العلن.
قلـتِ إنكِ تحبيـن صـوت أصالة، أي الأصوات الطربية تحبينها كذلك؟
الكثيـر، فنحـن نمتلـك فـي وطننـا العربي الكثير من الأصوات المميزة، فهنـاك أنغـام وأسـماء لمنـور وأمال ماهر، كذلك شيرين عبد الوهاب التي أحـب صوتها كثيـراً، وأحـب امتلاكها شـخصية غنائية مميزة، وخاصة بها، فهي لا تشبه أحداً غير نفسها.
هـل تريـن أن ابتعـاد شـيرين عن «السوشـيال ميديـا» والأضـواء في الفتـرة الأخيرة، قد يؤثـر على نجوميتها؟
بالطبـع لا، فعندمـا تمتلـك نجومية وشـخصية وموهبة شـيرين، سـوف تظـل حاضراً بأغنياتـك وتأثيرك في وجدان متابعيك، حتى لو غبت لبعض الوقـت، لكنـي حزينـة علـى غيابها، رغـم تفهمـي أن هناك أسـباباً قوية بكل تأكيد دفعتها إلى ذلك.
هل تحبين أن توجهي لها رسالة من خلال «سيدتي»؟
بالطبع، فعلى الرغم من أننا لم نلتق إلا لمـرة واحدة في بيـروت قبل وقت طويـل، أكنّ محبة كبيـرة لها، وأقول لها من خلالكم: «نحبك كتير شوشو، واشتقنالك، وبيكفي غياب».
هـل تريـن أن هنـاك صداقـة فـي الوسـط الفني، أم أن الأمـور قائمة بشكل أكبر على المصلحة؟
لا شـك أن هناك بعض العلاقات التي تقوم على المصلحة، لكني لست من هـذا النوع بـكل تأكيد، فأنـا أتعامل مـع الشـخص كونـه إنسـاناً قبل أن يكون فناناً، وربما هذا هو سـبب قلة صداقاتي في الوسط الفني.
من هي الفنانة الأقرب إلى قلبك على المستوى الشخصي؟
داليا مبـارك، فهي لطيفـة وعفوية، وتملك قلباً نقياً، ولا أشعر من جانبها بأي تصنع أو ادعاء.
كيـف تقضيـن وقتـك خـلال الحجر المنزلي؟
أمارس الرياضـة، وأحـرص علـى القراءة ومشاهدة الأفلام.
ما هي أمنياتك للعام الجديد؟
الصحـة والأمان لي ولأسـرتي، ولكل العالم.
كلمة خاصة، توجهينها إلى مَن؟
إلـى زوجـي تميـم، وأقول لـه أحبك كثيـراً يـا كل مـا لـديَّ، ولا أسـتطيع الانتظار حتى أراكَ أباً لأبنائي، وكلي ثقة أنك سـوف تصبـح أعظم أب في الدنيـا، مثلمـا أنـت أعظـم زوج في الدنيا.

> فور قراءتي لمنشور أصالة سالت دموعي لأنني أحسست بكم الوجع الذي تعانيه وأتمنى لها السعادة

Q&A
BEAUTY & FASHION

كيف تحافظين على نضارة بشرتك؟
أحرص على استخدام المواد الطبيعية، مثل الأفوكادو والموز وغيرها، كذلك كريمات الوقاية ضد الشمس، وأتجنب وضع الماكياج فيما دون المناسبات الهامة.
ما هي القطع التي لا تتخلين عنها في خزانتك؟
الملابس الرياضية، فهي مريحة وتناسبني للغاية.
ما رأيك بعمليات التجميل؟
لست من هواة عمليات التجميل، ولم أخضع لأي منها، فقط قمت بـ«البوتوكس». وأرى أنه أمر طبيعي بعد سن الثلاثين.
ما هي ألوانك المفضلة في الأزياء؟
الأحمر، والأبيض، والأسود.
ما هو عطرك المفضل؟
CARTIER.
من هي النجمة التي تعتبرينها أيقونة الجمال؟
عربياً الفنانة شيريهان، (ثم تضحك) وبالطبع أنا، وعالمياً مونيكا بيلوتشي.
كم من الوقت تقضين يومياً أمام مرآتك؟
لا أقضي وقتاً طويلاً أمام المرآة إلا قبل المناسبات الهامة، وأحتاج من 45 إلى 60 دقيقة كي أصبح جاهزة للخروج من المنزل.

شاهدوا فيديو كواليس تصوير غلاف شيماء هلالي على موقع sayidaty.tv سيدتي


عبادي الجوهر


نوال الكويتية

عبادي الجوهر ونوال الكويتية
في جلسة ودّ وتعاون فني قادم


نوال الكويتية وزوجها مشعل العروج وعبادي الجوهر ومحمد حسنين

تعيش الفنانة نوال الكويتية أجواء التحضير لألبوم «الحنين» في نسخته الثانية، فهي موجودة في الساحل الغربي بـ «جدة» للوقوف على أعمالها الغنائية التي تستعد لها، برفقة زوجها الملحن مشعل العروج، والتقت مؤخراً الفنان عبادي الجوهر وظهرا في مقطع فيديو متداول أشار فيه عبادي لتقديم عمل قادم مع نوال الكويتية، لتؤكد نوال أن هذا العمل المنتظر هو «إضافة» كبيرة لتاريخها ومسيرتها، إذ سيكون العمل الغنائي من ألحان عبادي بصوت نوال.

وكانت نوال قد طرحت ألبوم «الحنين» في نوفمبر 2019، وتنوي طرح جزء ثان منه، ومن المنتظر أن تقدم فيه أغنية مصرية وأخرى لبنانية، بالإضافة إلى الأعمال الخليجية، في ظل تعاونها مع أبرز الشعراء والملحنين بالساحة الغنائية، لا سيما بعد الأصداء الجيدة التي حققها ألبوم «الحنين».

يشار إلى أن عبادي الجوهر ونوال الكويتية قد جمعهما العديد من المشاركات في الساحة الغنائية، من بينها حفل مشترك على مسرح الراحل طلال مداح، ضمن «موسم السودة» صيف 2019، بالإضافة إلى العديد من المناسبات الفنية الخليجية، ليكون تعاونها القادم مع عبادي أحد أبرز المفاجآت في نشاطها الفني.

روبي في السينما من جديد

وتعود للغناء مع «حتة تانية»

في أول رد على اتهامها بـ «الكسل الفني» وإهمال موهبتها، بدأت الفنانة روبي التركيز على السينما وتعاقدت بالفعل على بطولة فيلمين. وأكدت جديتها على استعادة موهبتها كمطربة، وقامت بتسجيل أول أغنيتين في ألبومها الحالي.

روبي أكدت أن العام الجديد سيشهد عودتها بقوة إلى السينما وانضمت بالفعل لفريق نجوم فيلم «أهل الكهف» الذي يقوم ببطولته النجوم خالد النبوي، غادة عادل، خالد الصاوي، محمود حميدة، محمد ممدوح، محمد فراج، أحمد عيد، ريم مصطفى، مصطفى فهمي، بيومي فؤاد وآخرون ومن تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج عمرو عرفة. وتعاقدت مع المنتج وليد منصور على بطولة فيلم آخر يحمل اسم «شغل خواجات» من تأليف شادي سلامة، ولم يتم الإعلان عن اسم المخرج أو بقية نجوم الفيلم.

وبنفس الوقت، انتهت روبي من تسجيل أغنيتين من ألبومها الجديد، الذي يحمل اسماً مؤقتاً «حته تانية». ويتولى إنتاجه وليد منصور أيضاً، وتتعاون روبي في ألبومها الجديد مع العديد من الشعراء والملحنين والموزعين. ومن المقرر أن تشهد الأيام القادمة تصوير أغنيتين من الألبوم الجديد على طريقة الفيديو كليب.

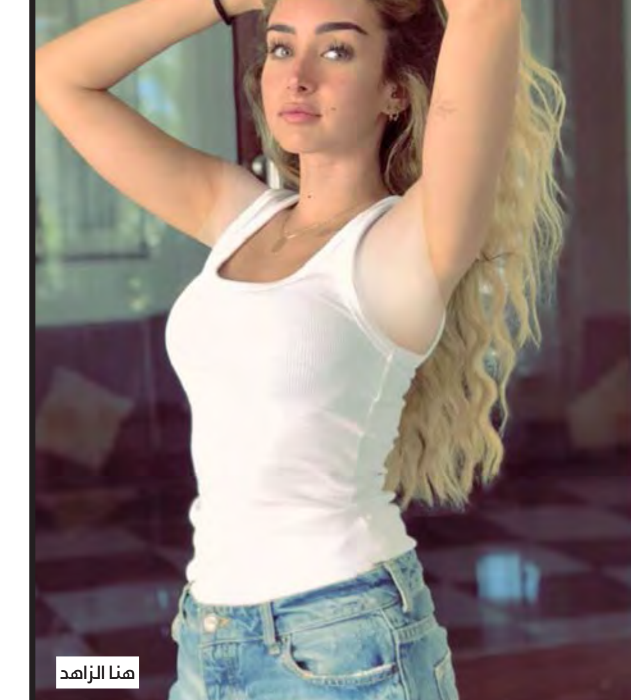
يذكر أن روبي واجهت مؤخراً اتهاماً من الفنانة إسعاد يونس بالكسل الفني، وردت قائلة: «مفيش حاجة رفضتها ورجعت ندمت عليها، بحب أقدم للناس الحاجات اللي بيتوقعوها مني، مش بحب التواجد لمجرد التواجد».

وأشارت روبي إلى حبها للأفلام الواقعية المأخوذة من أحداث وقعت بالفعل، قائلة «أحب الأفلام الواقعية جدا أي حاجة حدث بالفعل تجذبني جدا».



مينا مسعود

مينا مسعود يختار هنا الزاهد لتشاركه بطولة أول أفلامه المصرية


هنا الزاهد

تعاقدت النجمة هنا الزاهد رسمياً على تقديم دور البطولة النسائية أمام النجم العالمي مينا مسعود في فيلمه الجديد «في عز الضهر»، الذي يخوض به أولى بطولاته السينمائية في مصر، ومن المقرر البدء في تصويره بعد انتهاء التحضيرات المبدئية ومن بينها استكمال قائمة نجوم الفيلم.
وسبق أن وصل النجم الكندي من أصول مصرية مينا مسعود إلى القاهرة قادماً من الإمارات من أجل تصوير أول أفلامه باللهجة المصرية. وتم استقبال مينا مسعود في صالة كبار الزوار بمطار القاهرة.
وأعلن جورج شحاتة، مدير أعمال مينا في مصر، أن زيارة مينا إلى مصر تستهدف وضع اللمسات الأخيرة، وبدء استعداداته لتصوير فيلم «في عز الضهر» من تأليف كريم سرور، وإخراج مرقس عادل، ويشاركه البطولة محمود حجازي، محمد علي رزق ومحمد عز، وميرنا نور الدين ومن المنتظر أن تنضم إليهم مجموعة أخرى من الممثلين لمشاركتهم البطولة.
تدور أحداث الفيلم حول عصابة دولية تنفذ عدة جرائم، لكن الأحداث تتغير حين يقع زعيم العصابة(مينا مسعود)، في حب إحدى الفتيات.
وأضاف جورج، أنه رغم انشغال مينا مسعود بكثير من العروض واختبارات الأداء، رحّب بهذا العمل، حيث أن مشاركته في عمل فني مصري واحدة من أمنياته منذ الصغر، وذلك لحبه الشديد لمصر موطنه الأصلي واللغة العربية، بالإضافة إلى حملة «أتكلم مصري» التي شارك فيها خلال زيارته الأخيرة لمصر والتي نظمتها وزارة الهجرة المصرية.
جدير بالذكر، أن من آخر أعمال مينا مسعود مسلسل Reprisal، الذي حقق نجاحاً كبيراً بعد نجاحه الساحق في فيلم Aladdin، وكان قد تم تأجيل جميع أعماله العالمية المقرر تنفيذها في 2020 بسبب فيروس كورونا.



حورية فرغلي باكية:
كل أصحابي هجروني بعد ابتعادي عن التمثيل

بكت الفنانة المصرية حورية فرغلي بشدة تأثراً بابتعاد كل أصدقائها عنها بعد توقفها عن ممارسة مهنة التمثيل لأسباب صحية.

وأضافت حورية فرغلي، في مداخلة هاتفية مع برنامج «مساء DMC»: «فقدت حاستيْ الشم والتذوق من ثلاث سنوات، بعد الخضوع لعدة جراحات في محاولة لإصلاح الأنف، إثر تعرضي لحادث سقوط من أعلى الحصان أثناء ممارسة تدريبات الفروسية وليس عمليات التجميل كما تروج الشائعات».

تؤكد حورية أنها فقدت الثقة بنفسها كامرأة وممثلة، ولا تشعر بأن أحداً يقدر أعمالها، وقالت: «صعبان عليا نفسي».

وأضافت فرغلي أن أحداً لم يقدم لها تهنئة بحلول العام الجديد سوى شقيقها، رغم أنها كانت تتلقى العديد من الاتصالات وهي في قمة مجدها الفني، وفجأة وعندما عرفوا أنها لن تعمل إلا بعد إجراء جراحة جديدة اختفى المساعدون ومن كانت تعمل معهم من حياتها، وقالت: «اختفى الجميع كأني غير موجودة».

وأشارت إلى أنها بعد العملية الجراحية الأخيرة قدمت مسلسلها مع الفنانة فيفي عبده، ووصلتها تعليقات مثل «إنت قميئة» و«اقعدي في بيتكم أحسن» و«بقيتي مايكل جاكسون»، وذكرت أنها في النهاية بنت لم تتزوج وليست مخطوبة، ومنذ عامين لم تنظر إلى نفسها في المرآة، وتشعر أنها ليست حورية، وبأنها فقدت الثقة في نفسها.

وتابعت حورية: «قررت أبعد تمامًا ومش عايزة حد يشوفني إلا لما أرجع زي الأول، لأن أنا باكبر في السن وعمري 44 سنة دلوقتي.. لكن برضه فرحانة إني عرفت الناس الكويسة والناس الوحشة، وده درس قاسي واتعلمت منه».

واستطردت حورية: «أنا كنت ملكة جمال مصر عام 2002، ومش عايزة الناس تفرق ما بين شكلي قبل كدة، ودلوقتي، وبقول حسبي اللّه ونعم الوكيل في كل اللي اتنمر عليا.. أنا دلوقتي بتنفس من بقّي ومش بستطعم الأكل وفاقدة حاستيْ الشم والتذوق».

ودخلت حورية فرغلي في نوبة من البكاء وقالت إنها تلازم منزلها منذ 10 شهور ولا تغادر غرفة نومها، وأضافت: «كنت فاكرة ان اصحابي بيحبوني لكن لا».

وسط الأجواء الصحراوية الباردة بالرياض

«سيدتي» في موقع تصوير مسلسل «بخور القصائد» .. ترقبوه في رمضان 2021

ميلا الزهراني

في أجواء باردة، وفي قلب صحراء رماح في مدينة الرياض، يواصل صُنَّاع المسلسل السعودي «بخور القصائد» استكمالَ تصوير العمل، للانتهاء من التصوير والعمليات الفنية والمونتاج؛ استعدادًا للعرض في رمضان المقبل على قناة أبو ظبي، وذلك بعد توقُّف تصويره وخروجه من موسم رمضان 2020 بسبب جائحة كورونا. «سيدتي» كانت حاضرة في تصوير العمل، وخرجت بهذا التقرير من الكواليس.

الرياض - وليد عنتر - تصوير - سعد الدوسري

تركي اليوسف: اضطررت إلى أن أضغط نفسي للمشاركة في العمل

أكد الفنان **تركي اليوسف**، أن المسلسل مختلف وجديد على الدراما السعودية؛ لكونه عملًا دراميًا رومانسيًا بالكامل، وهذا النوع من الأعمال قليل في الدراما المحلية، مشيرًا إلى أن «بخور القصائد» عبارة عن 10 قصص منفصلة، تمتد كل قصة لـ3 حلقات درامية، مستوحاة من أشعار الشاعر الكبير المبدع الأمير خالد الفيصل، وتشارك فيها مجموعة كبيرة من الممثلين والممثلات من السعودية والخليج.

وصرح اليوسف لـ«سيدتي» قائلًا: «تحمستُ للمشاركة في العمل بعد عرض الفكرة والنص عليَّ من شركة الإنتاج لصالح قناة أبو ظبي، خاصةً مع إصرار الزملاء على وجودي في هذا المسلسل، وبسبب ذلك اضطررتُ إلى أن أضغط نفسي وأقوم بترتيب الأمور فيما يتعلق بتصوير الأعمال التي أشارك في بطولتها خلال هذه الفترة». وأضاف تركي اليوسف: «نظرًا لارتباطي بأعمال ومشاريع فنية أخرى خلال هذه الفترة، انتهيتُ من تصوير دوري في بطولة قصة واحدة من قصص العمل، والتي تستمر 3 حلقات، وسوف أقوم بتصوير قصة أخرى خلال أيام؛ لأكون بذلك قد شاركتُ في بطولة قصتين دراميتين في هذا المسلسل».

ميلا الزهراني: عانينا من البرد الشديد

ذكرت الفنانة **ميلا الزهراني**، أن العمل عبارة عن حلقات منفصلة، وقصص قصيرة، كل قصة 3 حلقات درامية تحكي عن المشاعر والأحاسيس الرومانسية، إضافةً إلى أشعار الأمير خالد الفيصل، مؤكدةً أن العمل لطيف وممتع، وأن فكرته جميلة جدًا، ونوهت بأن الجميل في العمل هو أن كل قصة تشدُّ الجمهور لمتابعة القصة التي تليها، وجميعها مختلفة، وتدور في العصر الحديث. وقالت ميلا لـ«سيدتي»: «أشارك في «بخور القصائد» ببطولة قصتين، كل قصة مدّتها 3 حلقات درامية، في القصة الأولى أؤدي شخصية لطيفة الكاتبة التي يفارقها زوجها، فتبدأ في الكتابة عن شخصية من نسج خيالها غير موجودة في الواقع، وهي شخصية جديدة ومختلفة عليَّ، وفيها جانب نفسي كبير. أما القصة الأخرى التي أشارك في بطولتها فأقدِّم خلالها شخصية فتاة تعيش في الصحراء، وتقع في حب شاب، وتتصاعد الأحداث لتكشف الكثير من الصعوبات التي تواجه إتمام نجاح هذه العلاقة بالزواج». وأضافت ميلا الزهراني: «نعاني كثيرًا من التصوير في الأجواء الباردة جدًا، فالتصوير يتمُّ في الشتاء بصحراء الرياض، ولكن الدفء موجود في التعامل الراقي والود والأخوّة الموجودة بين كل الفنانين والفنانات وجميع الطاقم الفني والإنتاجي والعاملين في كواليس التصوير، والأجواء بشكل عام لطيفة للغاية».



تركي اليوسف

> أكد تركي اليوسف أن المسلسل مختلف وجديد على الدراما السعودية لكونه عملًا دراميًا رومانسيًا بالكامل



تركي اليوسف وسعد الطلاس وشهد في لقطة من المسلسل

طلال السدر يكشف عن جزءٍ ثان من العمل

أعلن الفنان والمنتج السعودي **طلال السدر**، لـ«سيدتي»، أن هناك تحضيرات مع قناة أبو ظبي بخصوص إنتاج وتصوير جزءٍ ثان من العمل، وإن كان الاتفاق النهائي حول هذا الأمر لم يتمّ بعد، موضحًا أن قصائد وأشعار الأمير خالد الفيصل تحتاج إلى أكثر من 10 أجزاء وليس جزءًا واحدًا أو اثنين، وذَكَرَ أن الأفكار التي سيتمّ طرحُها في الجزء الثاني ستكون مختلفة وجديدة، ولكن بنفس الروح والقالب الدرامي.
وأفاد السدر، أنه يشارك في بطولة قصتين دراميتين في المسلسل، وأنه يشارك في العمل كمنتج منفِّذ لحساب أبو ظبي للإعلام، مبينًا أنه يجري استكمال التصوير حاليًّا في الرياض وفق الوتيرة المتفق عليها، مع اتخاذ كل الإجراءات الاحترازية بعد التوقُّف خلال الفترة الأخيرة بسبب كورونا والخروج من العرض في رمضان الماضي.
وأبان طلال السدر، أن مسلسل «بخور القصائد» مستوحى من محتوى عدد من الأبيات الشعرية للأمير خالد الفيصل، وأنه ينتمي إلى نوعية الأعمال الرومانسية، وتدور أحداثه في قالب رومانسي درامي تراجيدي، حول علاقات الحب والحرمان والتحديات التي يجب على كل شخص أن يتحمَّلها مقابل الدفاع عن حبه، وهو من إنتاج أبو ظبي للإعلام، والمنتج المنفِّذ «فرست ميديا»، وإخراج زياد نظمي، وتأليف عفاف مطر، وبطولة كل من: تركي اليوسف، وليلى السلمان، وطلال السدر، وميلا الزهراني، وبدر اللحيد، ومديحة كنيفاتي، وأميرة محمد، وسعد الطلاس، وزارا البلوشي، وفواز الجاسر، وجبران الجبران، وسالي زاك، وأحمد الرشيد، وحنين سعد، وريم العلي.


طلال السدر وولداه مرزوق وطراد في موقع التصوير

> يمتلك مرزوق وطراد الموهبة الفنية، ويقومان بتقليد العديد من الفنانين وعلى رأسهم والدهما الفنان طلال السدر

المخرج: الممثلون والممثلات أدوا أدوارهم بشكل مميز

أوضح **إياد نظمي**، مخرج المسلسل، أن العمل سيتمّ عرضُه حصريًّا على قناة أبو ظبي في رمضان حسب جدولة القناة، وأنه سيُعاد تسويقه لبعض القنوات الفضائية العربية، خاصةً أن بطل «بخور القصائد» هو الشاعر الكبير الأمير خالد الفيصل وأشعاره، حيث يُعَدُّ العملُ أولَ عمل درامي يحمل اسم الفيصل.
ونوَّه نظمي، بأن بطل العمل أيضًا الكاتبة عفاف مطر والقصة الدرامية التي صاغَتْها بكل حرفية واقتدار، بجانب الممثلين والممثلات الذين أدوا أدوارهم بشكل مميز، وعبَّروا عن الشخصيات التي يقدمونها تمامًا، مشيدًا بالروح الجميلة والأجواء الرائعة التي كانت بين كل الموجودين في كواليس تصوير العمل، سواء كانوا من الممثلين أو الفنيين، متمنيًا أن تَظهر هذه الأجواء الوِدّية للمُشاهِد على الشاشة.


تعليمات من المخرج إياد نظمي



طلال السدر وميلا الزهراني

المُعَالج الدرامي: يدور العمل حول قصص حب بسيطة

أشار **خالد البدر**، المعالج الدرامي للنص، إلى أن المسلسل تدور أحداثه في قالب اجتماعي رومانسي، عبر 30 حلقة ضمن 10 قصص درامية، وكل قصة 3 حلقات، وتتناول حكايات الحب والولع وعذاب الفراق، وتتخلَّلها أبياتٌ شعرية من أشهر قصائد الأمير الشاعر خالد الفيصل، تتناسب مع الأحداث الدرامية في العمل، مقدِّمًا الشكر للفيصل؛ لأنه أعطاهم الثقة كاملة، وأتاح لهم حرية اختيار الأبيات التي تناسب العمل الفني والأحداث الدرامية، دون أي تدخُّل من الشاعر الكبير. وتابَع البدر: «القصص في العمل قصص حب بسيطة وصغيرة، وقمنا بتكييف المشاهد الدرامية في كل حلقة مع بعض الأبيات الشعرية للأمير خالد، ولم نأخذْ قصيدةً كاملة في كل قصة أو حلقة، فقط قمنا بالاستعانة ببعض الأبيات التي تناسب أحداث المشهد الدرامي (وتتراوح بين أربعة أو خمسة أبيات من كل قصيدة). والعمل مكتمل دراميًا، وأحداثه لطيفة وخفيفة، وتمَّ فيها توظيف الأبيات الشعرية بشكل يخدم الدراما، فهو ليس برنامجًا شعريًا لعرض القصائد بشكل كامل».

خلف الكواليس:

تمَّ تصوير النسبة الأكبر من العمل في أجواء قاسية البرودة، خلال شهري ديسمبر ويناير، في قلب صحراء رماح بالرياض، وكان ذلك من أسباب معاناة صناع العمل.

سادت أجواء من الرعب في الكواليس؛ بسبب الهياج الشديد الذي أصاب «ذئبًا» تمَّت الاستعانة به خلال تصوير أحد المشاهد، حيث إن الذئب كان مربوطًا بشكل مُحْكَم، وتعرَّض لعدسات وفلاشات التصوير، مما أدى لدخوله في هالة من الهياج.

اعتذر عدد من الممثلات والممثلين من نجوم الدراما السعودية والخليجية عن المشاركة في بطولة عدد من القصص والحلقات في المسلسل؛ بسبب ظروف جائحة كورونا وصعوبة السفر.

أدَّت الأمطار الغزيرة في أحد أيام التصوير إلى إلغاء التصوير في لوكيشن مفتوح في مدينة الرياض، مع استبداله بالتصوير في لوكيشن مغلق.

زار مرزوق وطراد، ابنا الفنان والمنتج طلال السدر، كواليس تصوير مسلسل «بخور القصائد»، برفقة والدهما؛ للتعرف على أجواء التصوير وطبيعة إنتاج وتنفيذ الأعمال الدرامية والفنية، لا سيما أن مرزوق وطراد لديهما الموهبة الفنية، ويقومان بتقليد العديد من الفنانين، وعلى رأسهم والدهما الفنان طلال السدر.

تميزت كواليس تصوير العمل بحالة من الود والمحبَّة بين الجميع، وسادت الأجواء الكوميدية بين الممثلين وكل الطاقم الفني والإنتاجي للمسلسل.

أصيب عدد من الفنيين العاملين في المسلسل بنزلات برد؛ بسبب البرودة الشديدة.

الفنانة السعودية راوية الهاشمي:
أحلم بصناعة الموسيقى والوصول إلى العالمية

دخلت عالم الفن مصادفة، لتجد نفسها تسير في طريق الغناء، وتتخذه مساراً لحياتها العملية بعد سنواتٍ من ممارسة موهبتها الفنية على نطاقٍ ضيق. وأسهم جمال صوتها، وطموحها العالي في خوضها الغناء على أهم مسارح الفن في السعودية، حيث تم توجيه دعوةٍ لها لتكون ضمن المواهب الوطنية التي مُنحت الفرصة لتقديم نفسها في موسم الرياض السياحي.
الفنانة السعودية راوية الهاشمي، التي نالت إعجاب السعوديين في الظهور الأول لها، حلَّت ضيفةً على «سيدتي»، وكشفت في حوارنا معها عن أهم المحطات في مسيرتها الفنية، والعوائق التي واجهتها، وكيفية تخطيها.

الرياض ـ يارا طاهر

حدِّثينا عن كيفية اكتشاف موهبتكِ؟
في صغرنا، عشقنا جميعاً غناء مقدمات برامج الأطفال، وهذا ما فعلته، مع بذلي جهداً مضاعفاً لإتقانها بكتابة كلماتها حتى أحفظها جيداً، وأقوم بتلحينها، وبقيت على هذه الحال فترةً طويلة إلى أن جاء يومٌ، صوَّرت فيه مقطعاً لأغنية، وأرسلته إلى صديقاتي، اللاتي طلبن مني، بعد الكشف عن إعجابهن بصوتي وأدائي، إظهار موهبتي للآخرين.

كيف جاء تفاعل الناس عند سماع صوتكِ للمرة الأولى؟
بعضهم لم يصدق أن الأغنية بصوتي، وأكدوا وجود شبهٍ كبير بينه وبين صوت الفنانة Halsey في أغنية sorry، وهناك آخرون استغربوا من عدم تقديمي أي أغنيةٍ لي حتى الآن على الرغم من جمال صوتي.

ما الذي دفعكِ إلى الاستمرار في مجال الغناء؟
شغفي الكبير بالغناء، ورغبتي في وضع بصمتي في المجال، وكتابة اسمي بين أهم فناني وفنانات الوطن العربي.

موسم الرياض.. وشعور بالفرح

قدمتِ طلباً للمشاركة في موسم الرياض وتم رفضه، وكررتِ التجربة مجدداً على الرغم من عدم احترافكِ الغناء، ما سبب إصراركِ؟
في المرة الأولى حينما تمَّ رفض طلبي حزنت كثيراً، ولأنني مؤمنةٌ بضرورة أن يأخذ الشخص فرصته ليقدم موهبته، قدمت مجدداً، والحمد لله، جاءت التجربة ممتعةً وجيدة، ولاقت أصداءً واسعة.

بماذا شعرتِ عندما علمتِ بموافقة هيئة الترفيه على طلبكِ الثاني؟
شعرت بسعادةٍ كبيرة لا يمكنني وصفها، فقد حظيت بفرصةٍ عظيمة لتقديم فني، وإظهار موهبتي أمام الجميع، وأتشوَّق بشدة لتكرار التجربة في المواسم المقبلة.

هل أحسستِ بالخوف في أول مرة تقفين فيها على المسرح وأمام جمهور ضخم؟
بل بالعكس، غلبني شعور بالفرح ممزوج بشيءٍ من التوتر عند اعتلاء المسرح في المرة الأولى، حيث وجدت نفسي أمام عددٍ هائل من الجمهور، وبالتأكيد ارتكبت بعض الأخطاء نتيجةً لذلك، لكنني استفدت من هذه التجربة كثيراً، وسأعمل على أن أظهر بشكلٍ أفضل في المرة المقبلة.

كيف كانت ردة فعل الجمهور على أدائكِ في المسرح؟
تفاجأت برد فعل الحاضرين، الذين تفاعلوا معي بالغناء، وشجعوني ودعموني، ما زاد من ثقتي في نفسي.

المحيطون بكِ، كيف تفاعلوا مع مشاركتكِ في موسم الرياض؟
هناك مَن دعمني، وآخرون عارضوا ذلك، لكنَّ الأغلبية طلبوا مني الاستمرار في تقديم فني، ومواجهة أي عقباتٍ تعترضني، خاصةً أمي.

الدعم والتشجيع

مَن الداعم الرئيس لكِ في مسيرتكِ الفنية؟
أعيش وسط عائلة وصديقاتٍ، يدعمونني جميعاً لإيمانهم بجمال صوتي، وقد تلقيت منهم مختلف أشكال الدعم والتشجيع، وأنا ممتنةٌ لهم كثيراً على موقفهم.

ماذا عن أغنياتكِ، كيف تختارينها؟
أحرص على مشاركة أغنياتي المفضلة مع الجمهور، وأختار أغنياتٍ عدة، أحبُّ الاستماع إليها، كما أراعي مختلف الفئات العمرية التي تكون موجودةً في المكان.

تجربةٌ لن أنساها أبداً

شاركتِ في «ونتر وندر لاند»، و«البوليفارد»، بماذا تتميز كل منطقةٍ عن الأخرى؟
في «البوليفارد» كان الجمهور كبيراً، ومن كافة الأعمار، عكس الحال في «ونتر وندر لاند»، حيث كان أغلب الحاضرين من الشباب والأطفال، لذا انتقيت فيها أغنيات حماسية، تناسب سنَّهم.

ما الذي يميِّز مسيرتكِ الفنية، خاصةً أن أول ظهور لكِ كان على مسرح موسم الرياض؟
وقوفي على مسرح موسم الرياض في الحفلة الغنائية الأولى لي تجربةٌ كبيرة لن أنساها أبداً، خاصةً أنها جاءت مميزةً للغاية، واكتسبت منها فوائد كثيرة، وأعطتني دفعاً قوياً لإكمال مشواري بنجاح، فمن الجميل أن تبدأ مسيرتك الفنيَّة عبر مهرجان بهذه الأهمية.

في رأيكِ، كيف أسهم موسم الرياض في اكتشاف المواهب الشابة بالسعودية؟
عبر تشجيع المواهب الشابة على إظهار إبداعاتها في مختلف المجالات من خلال إتاحة الفرصة لهم لتقديم أنفسهم، وإبراز إمكاناتهم أمام جمهورٍ ضخم.

شغفي بالأغنيات الأجنبية

قدَّمتِ أغنياتٍ أجنبيةً في أول ظهور لكِ، لماذا، خاصة أن الجمهور معتادٌ على أن تغني بالعربية؟
أردت مشاركة الحاضرين شغفي بالأغنيات الأجنبية، إضافةً إلى تقديم لون مختلف عمَّا اعتادوا سماعه مني.

ما اللغات التي تُجيدينها، وأخرى تُفضِّلين الغناء بها؟
أهوى كل اللغات، خاصةً الإنجليزية، والإسبانية، والإيطالية، والتركية، والكورية، وأجيد الإنجليزية، والتركية، وأتعلم حالياً الإسبانية.

ذكرتِ أنكِ ستغنين بالعربية في المستقبل، بماذا يختلف الغناء بالعربية عن الإنجليزية؟
سأحاول التدرُّب على الغناء بالعربية، وعندما أجيدها، سأغني بها. الاختلاف بين اللغتين غناءً، يكمن في نوع الإيقاع، والسرعة.

سأكتب أغنيات لغيري

ما الخطوات التي تتخذينها لتطوير نفسكِ فنياً واحتراف الغناء؟
أتدرَّب يومياً بمفردي، وقريباً سأتدرَّب تحت إشراف أساتذة محترفين.

ما طموحاتكِ المستقبلية في المجال الفني؟
أطمح إلى أن أصل إلى العالمية، وأسهم في صناعة موسيقى خاصة بي.

إلى أين وصلتِ في ألبومكِ الأول؟
أفضِّل الحديث عنه بعد الانتهاء منه تماماً.

هل سيتضمَّن أغنياتٍ من كلماتكِ وألحانكِ؟
بالتأكيد، لكنني لا أجيد التلحين تماماً بعد.

هل ستكتبين أغنياتٍ لغيركِ، وبأي لغة؟
نعم، سأكتب إذا كان الشخص عزيزاً على قلبي، ولا أعتقد أنني سأكتب بغير الإنجليزية.

من الفنانين، مَن يُعجبكِ اختياراته الغنائية؟
Halsey, sam smith, Billie Eilish, Adele.

كيف جاء استعدادكِ للحفل الختامي لحملة «لمّتنا سعودية»؟
بانتقاء الأغنيات المناسبة للحفل من أجل غنائها وإمتاع الجمهور بها.

ما تخصُّصكِ الدراسي، وهل ستعملين به؟
درست للمرحلة الثانوية، وقد تركت وظيفتي للتركيز على الغناء، لكنني أفكر بإكمال دراستي في المستقبل.

أي الأزياء تفضِّلين؟
أميل إلى الأزياء الرياضية لأنها مريحة، وأستطيع ارتداءها في أغلب الأماكن والأوقات.

هل لديكِ هواية أخرى؟
أعشق كثيراً الرسم، وأعدُّه هوايتي المحبَّبة، وأمارسه في أوقات فراغي.

RAY سيكون اسمي الفني

مَن اختار لكِ اسمكِ، وهل تنوين استبداله باسمٍ فني مستقبلاً؟
كان سيُطلق عليّ اسم سارة لو لم يختر أشقائي اسم الشخصية الكرتونية المفضَّلة لديهم «راوية»، وبالطبع سأتَّخذ اسماً فنياً، وهو RAY اختصاراً لاسمي.



زبيدة ثروت تتقلد شارة ملكة «جمال الشرق»



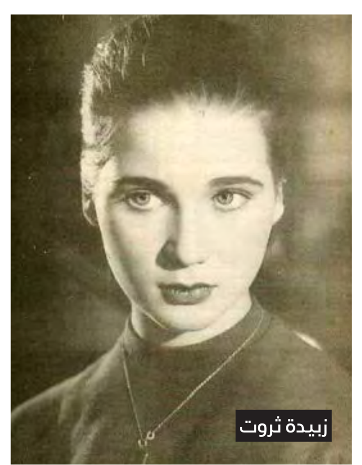
زبيدة ثروت مع أحمد رمزي



زبيدة ثروت مع حسن يوسف



زبيدة ثروت تتفحص رسائل المعجبين



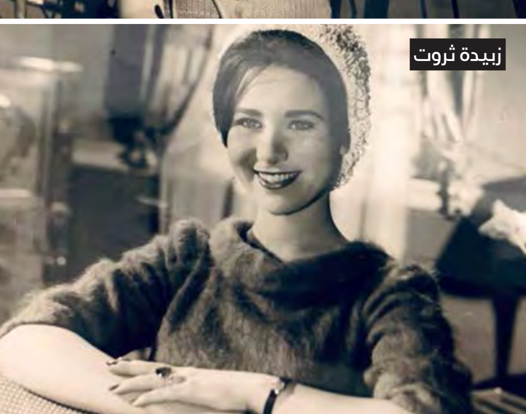
زبيدة ثروت



زبيدة ثروت على الشاطىء



زبيدة ثروت



زبيدة ثروت



زبيدة ثروت وشقيقتها التوأم حكمت



زبيدة ثروت تمارس هواية ركوب الخيل

حصرياً رشا فرحات ابنة زبيدة ثروت في أول حوار:
لهذا السبب رفض جدي زواجها من عبد الحليم حافظ

استطاعت الفنانة الراحلة زبيدة ثروت أن تؤدي جميع الأدوار بنجاح وتكون نجمة من نجمات الصف الأول بمجرد أن ظهرت كوجه جديد في أول أفلامها «الملاك الصغير». «سيدتي» انفردت بحوار مع إحدى بنات زبيدة ثروت الأربع. وهنّ بالترتيب الكبرى ريم، تليها رشا التي فتحت قلبها لنا في أول حوار لها مع الصحافة، ومها التي كانت تعيش في أميركا مع زوجها ورحلت عن عالمنا بعد صراع مع المرض، والرابعة قسمت أصغر بناتها من زوجها المنتج صبحي فرحات الذي تزوجته في أوائل الستينيات، وتم الانفصال والطلاق بعد ثماني سنوات أي في أواخر الستينيات.

التقينا رشا فرحات ابنة زبيدة ثروت التي كانت تعمل قبل زواجها في المجال المصرفي ومتزوجة من المهندس أحمد عبد القدوس نجل الأديب إحسان عبد القدوس منذ أوائل التسعينيات ولديهما ولدان، وسألناها:

القاهرة ـ هبة خورشيد

أعطنا نبذة عن زبيدة ثروت الإنسانة؟

قلبها مثل اللبن الحليب، كانت طيبة خفيفة الظل، حنوناً وقارئة جيدة للكتب، تقوم بتحليل ما تقرأ من كتب وما تشاهده في التلفزيون من مسلسلات وأفلام. وهذا التحليل لأي شيء تراه أو تقرأه تعلمته من دراستها في كلية الحقوق.

والدها أحمد ثروت، تركي الأصل، كان لواءً في البحرية، حصل على رتبة «أمير البحار»، وكان يسافر دائماً مع الملك فاروق في «المحروسة»، تلقى تعليمه في إنجلترا وكان يهتم بالتعليم جيداً، ولهذا حرص على أن تتعلم أمي وأخواتها تعليماً جيداً.

وبالرغم من أن عائلة أمي كانت ميسورة الحال، إلا أن جدي أصرّ على أن تتعلم أمي وأخواتها في المدارس الحكومية، والتي كان التعليم فيها على درجة عالية جداً من الجودة.

كان لأمي ثلاثة إخوة، حكمت أختها التوأم التي لم تحب السينما مثلها، صلاح الدين وكان لواءً بحرياً توفي عام 2014، ثم كمال الدين وكان رجل أعمال في أميركا توفي عام 2005 وكانت أمي شديدة الارتباط به.

كان جدي حريصاً على أن يعلم أمي وخالتي الرسم ويحضر لهما مدرساً إيطالياً يعلمهما أساسيات فن الرسم، وعلمهما أيضاً البيانو. وإلى جانب ذلك، تعلمت أمي رياضة الفروسية حيث كانت تشترك في بعض المسابقات للفروسية وفي إحداها قدمت عرضاً أمام الرئيس الراحل جمال عبد الناصر.

مسابقة أجمل وجه

وكيف اقتحمت والدتك مجال الفن؟

كان جدي يرفض أن تعمل أمي في السينما. صادف أن كانت هناك مسابقة للوجوه الجديدة، تقيمها مجلتا «الكواكب» و«الجيل»، فذهب خالي وأعطى صورة أمي للمجلتين دون علم جدي، ونشرت المجلتان صورة أمي وفازت بأجمل وجه، وبدأت العروض السينمائية تنهال عليها حينها وافق جدي أن تعمل أمي بالفن بشرط أن تكمل دراستها.

وكم كان عمر والدتك وقتها وما أول عمل اشتركت فيه؟

كانت أمي في المرحلة الثانوية وتبلغ من العمر ستة عشر عاماً، وبالفعل تم اختيارها لتقدم مشهداً في فيلم «دليلة» أمام عبد الحليم حافظ وشادية، وكانت سعيدة جداً بأنها اشتركت في هذا المشهد أمام هذين العملاقين. ثم عرض عليها الفنان يحيى شاهين دور البطولة في فيلم «الملاك الصغير»، وبدأت حياتها كنجمة صف أول في السينما منذ بدايتها حيث قدمت بعده فيلم «نساء في حياتي» ثم «عاشت للحب» و«شمس لا تغيب» وغيرها من الأفلام، وفي تلك السنوات كانت أمي قد التحقت بكلية الحقوق وتخرجت منها ووقفت بعدها أمام عبد الحليم حافظ في فيلم «يوم من عمري» ولقبها النقاد بعد هذا الفيلم بـ «ملكة الرومانسية». وكان ذلك عام 1961.

أتذكر أن أمي روت لي أن عبد الحليم تقدم للزواج منها بعد الفيلم ولكن جدي رفض لأنه لا يحب أن تتزوج ابنته من مطرب أو «مغنواتي»، كما كان يقول، أو يطلق على المطربين في ذلك الوقت، وبالتأكيد لم يكن يعرف أو يعلم قيمة ونجومية عبد الحليم ومدى شهرته وحب الجمهور له.

علاقة حب قوية

ما الفيلم المفضل لزبيدة ثروت وكيف التقت بوالدك؟

كانت أمي تحب فيلم «يوم من عمري» كثيراً وتحرص على أن تراه في كل وقت يعرض فيه ونحن أيضاً، وكان منتج الفيلم أبي المنتج السوري صبحي فرحات، الذي أنتج لأمي أيضاً في نفس العام 1961 فيلم «في بيتنا رجل» وأفلاماً أخرى كثيرة، ونشأت بين أبي وأمي علاقة حب قوية، وتزوجا وكان شرط أبي أن تترك العمل في السينما، وقبلت أمي لأنها تعشق الحياة الأسرية، وكانت سعيدة جداً عندما أنجبت أربع بنات، ريم ورشا ومها وقسمت، كانت أمي حنوناً وطيبة تلعب وتخرج معنا كثيراً، وكنا أطفالاً صغاراً. وبعد 8 سنوات، بدأت المشاكل تدخل بيتنا وسافر أبي إلى تونس وكانت هناك مشكلات خاصة بعمله في الإنتاج، فتوقف فترة طويلة عن السينما. فاضطرت أمي أن تعود إلى التمثيل مرة أخرى لتسير الحياة، ووقفت بجوار أبي في محنته وقت توقفه عن الإنتاج وقبلت فيلمين في وقت واحد، مع حسن يوسف «كيف تتخلص من زوجتك» و«زوجة غيورة جداً».


رشا فرحات ابنة زبيدة ثروت

> تألمت أمي كثيراً لمرض مها، ولم تصدق أنها مريضة بالسرطان فكانت صدمة كبيرة لها

وعندما تعاقدت أمي على فيلم «زمان يا حب» مع فريد الأطرش، عاد أبي إلى مصر بعد أن انتهت الأزمة التي مر بها، وقال لها: «يجب أن تعتذري عن الفيلم». فقالت له: «لن أعتذر؛ لأنه التزام فقد وقعت العقد ولا أستطيع أن أعتذر». وزادت الخلافات وتم الطلاق.

وكيف كانت الحياة بعد الطلاق؟

بسبب انشغال أمي كثيراً في تصوير أفلامها، أقمنا فترة مع جدي وجدتي في الإسكندرية، وفترة أخرى مع أبي. وكانت أمي دائمة الاتصال بنا وتزورنا وتطمئن علينا، أحب أن أوضح هنا أنها لم تكن أماً مقصرة أبداً، فقد كانت أماً حنوناً طيبة ولكن ظروف عملها اقتضت ألا تقيم معنا. وكانت دائماً تقوم بشراء هدايا لنا من فساتين وألعاب عندما تسافر إلى أي بلد خارج مصر لتصوير أفلامها، لقد افتقدنا أمي أنا وشقيقاتي كثيراً. فقد كنا نعود من المدرسة يومياً ولا نجدها، كنا نحتاج كثيراً أن تكون معنا. وكنت قبل النوم أقرأ الفاتحة كما تعودت أنا وأخواتي، وأنام وأنا أبكي وأدعو «يا رب ماما تعود لبابا مرة ثانية»، وكانت أمي تهتم جداً بالتعليم وخاصة تعليم اللغات. ألحقتنا بالمدرسة الفرنسية للراهبات «الميرديديو»؛ حتى نتقن اللغات الأجنبية جيداً ونتعلم الأخلاق والإتيكيت، وأبي كان حازماً جداً وحنوناً في نفس الوقت، ويخاف علينا كثيراً وظل الحب باقياً بينه وبين أمي حتى بعد انفصالهما.

متى أقمتن مع والدتكن واقتربتن منها أكثر؟

أقمنا معها في شقتها في الدقي قبل زواجي بسنوات، وكانت أمي قد ابتعدت في أواخر السبعينيات عن الفن، وفضلت أن تتفرغ لنا ولأولادنا، فقد تزوجت أختي الكبرى ريم في سن صغيرة ورزقت بابنتها، فأقامت أمي معها فترة لترعى حفيدتها، أحبت الحياة المستقرة العائلية بعيداً عن ضجيج الفن. وكانت أمي تعشق أولادنا أي «أحفادها» كثيراً، وعندما تزوجتُ من المهندس أحمد عبد القدوس ابن الأديب الكبير إحسان عبد القدوس ورزقت بأبنائي الصبيان أقامت أمي معي بعض الوقت. فكانت تخاف على أولادنا كثيراً، وتلعب معهم وتطهو لهم أحب الأكلات إليهم، فهي طباخة ماهرة تجيد طهي الحمام والمحاشي وغيرها من الأكلات الجميلة، وكانت تأخذهم إلى الملاهي وترتدي النظارة الشمسية حتى لا يعرفها الناس، ويكون معها السائق و«الدادة» الخاصة بالأولاد. وكانت سعيدة جداً عندما كبروا والتحقوا بالجامعات وفرحت أيضاً بابنة أختي الصغرى قسمت.

من منكن كانت أكثر قرباً منها؟

كلنا قريبات لقلب أمي، ورثنا عنها الحنان وطيبة القلب، كل واحدة منا لديها جزء تحبه أمي، فجميعاً نكمل بعضنا البعض، مها أختي رحمها الله كانت أكثر حناناً على أمي، وأكثر قرباً منها لأن مها كانت مثل الملاك وتألمت أمي كثيراً لمرضها، ولم تصدق أنها مريضة بالسرطان. فكانت صدمة كبيرة لها. لدرجة أنها رفضت أن تسافر إليها معنا أنا وأخواتي إلى أميركا في رحلة علاجها الأخيرة حيث تقيم مها أيضاً؛ لأنها ترفض هذا الواقع بالرغم من أنها متأكدة أنها مريضة، كان قلبها لا يتحمل أن يرى ابنتها المقربة جداً من قلبها والحنون الملاك مريضة.

وفاة مها عام 2013 أكبر محنة عاشتها أمي في حياتها، وبعدها بوقت قصير مرضت أمي بسرطان الرئة، ودخلت في مرحلة اكتئاب من المرض والأدوية التي تتناولها بما فيها أدوية للنوم. ورفضت أن تجري عملية في فرنسا كانت نتيجتها مضمونة وفضلت أن تظل في مصر وقالت «أموت في بلدي».

أمي وخالتي توأمان مترابطان

وكيف كانت علاقتها بشقيقتها التوأم حكمت؟

أمي وخالتي حكمت توأمان مترابطان بدرجة كبيرة، وكانتا دائماً على اتصال وتخافان على بعضهما البعض، وتتبادلان الزيارات ولكن لكل منهما شخصية مختلفة فأمي كانت مرحة، نشطة وجريئة تحمل صفات الشقاوة الممزوجة بالأدب والاحترام، أما خالتي حكمت فكانت هادئة جداً ورزينة، وتزوجت صغيرة واختارت أن تكون أماً وزوجة فقط، وقد عرض عليها التمثيل لكنها رفضت.

وقد كان حزن خالتي كبيراً على رحيل أمي، أدعو الله أن يمد في عمر خالتي فهي إنسانة راقية جداً وطيبة مثل أمي، فعندما أراها كأنني رأيت أمي وأشمّ رائحتها فيها، وعلاقتي بأبناء خالتي علاقة أخوة وصداقة وطيدة.

أصدقاء أمي المقربون

من أكثر الأصدقاء المقربون لها في الوسط الفني؟

أمي وأبي كانا صديقين لرشدي أباظة وسامية جمال وكنا نسافر معهما دائماً في المصايف، وكانت دائماً تقول إن رشدي أباظة رجل جدع وشهم وابن بلد، وكانت تعتبر سامية جمال نموذجاً للزوجة المخلصة.

كما كانت الفنانة شادية من أعز صديقاتها. وأتذكر أن شادية كانت تزورنا دائماً في منزلنا في فترة الستينيات، ونحن أطفال، وكانت تخرج مع أمي وأحياناً كانت تسافر معنا في المصايف في فترة الإجازة.

وقبل أن تبتعد عن الفن كانت أمي صديقة لتحية كاريوكا، وتقول عنها إنها «ست بمية راجل».

وكيف كان رد فعل زبيدة ثروت على حجاب واعتزال شادية؟

أمي تؤمن بأن كل إنسان حر في قراراته وقناعاته الشخصية، فقد باركت لشادية خطوة حجابها، وقامت بتهنئتها، وكانت تكنّ لها كل حب واحترام وتقدير حتى آخر يوم في عمرها.

وهل ارتدت زبيدة ثروت الحجاب ثم خلعته؟

هذه شائعة من الشائعات. فوالدتي لم ترتدِ الحجاب في يوم من الأيام، فقد كانت سيدة متدينة تقرأ القرآن وتفسره وتصلي وتصوم وتقوم بكل واجباتها الدينية، وقد أهدتني تفاسير القرآن التي كانت تقرؤها.

فيلم «الحب الضائع» وصلت فيه زبيدة ثروت لأعلى درجات النضج في الأداء التمثيلي، هل كانت تعتبر هذا الفيلم من أفضل أفلامها؟

بالفعل، كانت تعتز جداً بهذا الفيلم، وتعتبره من أهم وأفضل أفلامها، بالإضافة إلى «في بيتنا رجل» و«يوم من عمري» و«زمان يا حب»، وكان أسعد أوقاتها عندما تعرض لها هذه الأفلام.

حاول البعض تشويه العلاقة بين زبيدة ثروت وسعاد حسني كيف كانت العلاقة بينهما؟

للأسف، «السوشيال ميديا» أصبحت مجالاً للشائعات للاستحواذ على لايكات أكثر أو مشاهدات، وزعم البعض قول أمي إن سعاد حسني كانت أقل جمالاً في الطبيعة منها على الشاشة، وهذا الكلام عار تماماً من الصحة. كما ادّعوا أن أمي قالت إن سعاد كانت تضع المساحيق فتظهر جميلة، هذا الكلام افتراء كبير على أمي. فهي لم تقل هذا الكلام وحسبي الله ونعم الوكيل في كل من يحرف أي كلام أو ينسبه لأمي، بالعكس كانت أمي تقول «إن شدة إحساس سعاد حسني ومشاعرها وروعة أدائها لأدوارها تضيف جمالاً على جمالها الحقيقي»، هذا كان كلامها الحقيقي عن سعاد حسني، وكانت دائماً تقول إنها من أعظم الممثلات في السينما العربية فهي النجمة الأسطورة وكان بينهما كل احترام وتقدير وحب، وأتذكر عندما رحلت سعاد حسني شعرت أمي بحزن كبير وكانت تبكي دائماً عليها.

وكيف كانت علاقتها بـ«سيدة الشاشة العربية» فاتن حمامة؟

كانت تحب مدام فاتن حمامة جداً وتحترمها، وكان تشاهد كل فيلم يعرض لها وتستمتع بأدائها في كل دور قدمته.

وأتذكر أنها حكت لي بعد عرض فيلم «الحب الضائع» أن فاتن حمامة اتصلت بها، بعد عودتها من لندن بعد غياب دام 8 سنوات، وكانت أمي في غاية السعادة لسماع صوتها في التليفون، وقالت لها «حمد لله على السلامة يا مدام فاتن نورت مصر»، فكان ردها «عايزة أقول لك يا زبيدة أنك عظيمة في «الحب الضائع».

لماذا كانت زبيدة ثروت بعيدة عن الظهور اجتماعياً بعد اعتزالها في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات؟

كانت ترفض أن تسافر أو تخرج معنا أنا وأخواتي معظم الوقت، حتى لا يراها الناس بالرغم من أنها ظلت جميلة حتى رحيلها، لكنها قالت لي «أحب أن تكون صورتي عند جمهوري نفس الصورة التي أحبني فيها».



والد زبيدة ثروت

والدة زبيدة ثروت

مها وقسمت مع والدهما صبحي فرحات

زبيدة ثروت مع شقيقها وجدتها

زبيدة ثروت تحمل ابنتها ريم وزوجها يحمل ابنتهما رشا

زبيدة ثروت وأشقاؤها

زبيدة ثروت مع طفلتيها

زبيدة ثروت وزوجها المنتج صبحي فرحات

زبيدة ثروت مع أطفالها في المصيف

زبيدة ثروت تتلقى اتصالاً هاتفياً متوسطة طفلتيها

زبيدة تحمل طفلتها قسمت

تابعوا اللقاء كاملاً عبر موقع SAYIDATY.NET عبر الرابط:

حصرياً رشا فرحات ابنة زبيدة ثروت في أول حوار: لهذا السبب رفض جدي زواجها من عبد الحليم حافظ



الدكتور بسام صالح بن عباس

- استشاري في أمراض السكّري والغدد الصماء لدى الأطفال، بـ«مستشفى الملك فيصل التخصصي» و«مركز الأبحاث بالرياض».
- حاصل على الـ«بورد» الأميركي في الأطفال من «جامعة ييل»، والـ«بورد» الأميركي في الغدد الصماء من «جامعة ستانفورد».

وداعًا للوخز
تحليل السكّر عبر الجوّال

تطوّرت أجهزة قياس السكّر أخيرًا، فأصبحت توفّر إمكانيّة قراءة مُعدّل السكّر عن طريق المسح وليس الدم جرّاء وخز الأصبع، لتنقل الرقم عبر الجوّال. جديد الأجهزة المذكورة، قرص يوضع بوساطة إبرة رفيعة تحت الجلد، ويقرأ معدّل السكّر، بصورة متواصلة، حتّى 21 يومًا.

الرياض ـ محمود الديب

يوضّح الاستشاري في أمراض السكّري والغدد الصمّاء لدى الأطفال الدكتور بسّام صالح بن عبّاس أنّ «المصاب، مهما بلغ من حرص، وبذل من جهد، لن يستطيع أن يحلّل معدّل السكّر في الدم، بوساطة جهاز التحليل المنزلي، لأكثر من أربع مرّات في اليوم»، مضيفًا أن «المصاب، وإن استطاع عمل ذلك، فلن يداوم على الأمر لأكثر من أيّام أو أشهر معدودة، ولو أن ما تقدّم ليس كافيًا للتعرّف إلى احتياجه الحقيقي من الـ«إنسولين» أو من العقاقير المخفّضة للسكّر. لذا، يلجأ معظم المصابين بالسكّري إلى تحليل الدم كلّ ثلاثة أشهر في المختبر، وذلك للاطلاع على ما يعرف بمُعدّل السكّر التراكمي». ويلفت الطبيب إلى أنّه على الرغم من استعمال جهاز التحليل المنزلي لقياس نسبة السكّر في الدم، والأخير يعدّ أفضل ما توصّلت إليه التقنيّة الطبيّة في العصر الحديث، في إطار تسهيل حياة مرضى السكّري، إلّا أن جهاز تحليل السكّر المستمرّ يُضاهي ذلك المذكور آنفًا.

تحليل السكّر بين الخلايا

يُفصّل الطبيب الحديث عن أجهزة تحليل السكّر، فيُسلّط الضوء على جيل جديد منها، عرفه عدد من دول الشرق الأوسط، ووصل إلى السعودية. الأجهزة المذكورة لا تستدعي وخز الجلد للحصول على قطرة دم بغية تحليل السكّر، وإنّما تقوم بالمهمّة، بصفة مستمرّة، بدون وخز.

جهاز تحليل السكّر بين الخلايا، بدوره، عبارة عن قرص يوضع بوساطة إبرة رفيعة تحت الجلد، فيقوم بتحليل السكّر في السائل بين الخلايا. وفي هذا الإطار، يقوم المريض، عند الحاجة بمسح القرص، بوساطة جهاز خاصّ كي يتعرّف إلى قراءة السكّر. ويقوم المريض بتغيير القرص المتصل بإبرة رفيعة تحت الجلد كلّ 14 يومًا، وليس كلّ 6 أيام كما هو معمول به في بعض أجهزة تحليل السكّر المستمرّ الأخرى. وثمّة تطوّرات عدّة طرأت على الجهاز، ومنها أن قرص الحسّاس الذي يوضع لـ 14 يومًا، سيصرّح لمستخدمه بوضعه حتّى 21 يومًا، مع كلّ ما يكتنف ذلك من توفير في التكلفة المادية للحسّاسات (أو الشرائح). وأصبح لهذا الجهاز، تطبيق على الهاتف الجوّال، وبالتالي يمكن للمريض استخدام الجوّال بدلًا من القارئ، والمسح به على الحسّاس. إذًا، يمكن للمريض تحليل السكّر عبر الجوّال، سواء كان مستخدمًا لـ«آيفون» أو أحد أجهزة الـ«أندرويد». ومن الأمور الجديدة توفّر جهاز صغير يوضع فوق الحسّاس، ليقوم بدوره في نقل القراءات مباشرة إلى الجوّال. سعر الجهاز منخفض نوعًا ما، بحسب الطبيب، ولكن التكلفة المرتفعة ترجع إلى الحسّاس، الذي يبقى في الجسم 14 يومًا. سيساعد الجهاز الجديد المصابين بالنوع الأوّل من السكّري أو النوع الثاني منه، على التحليل والمتابعة وضبط السكّر التراكمي والسكّر العادي اليومي.

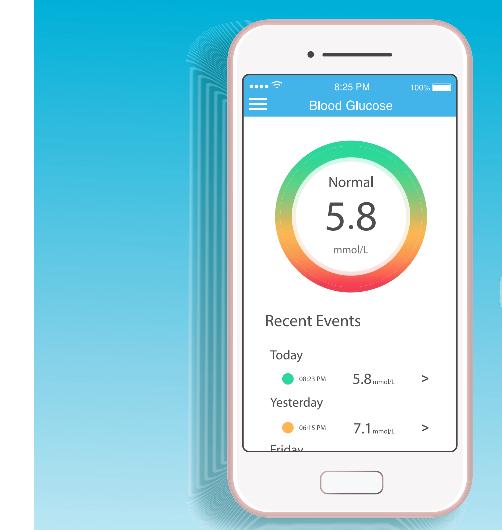
إلى ذلك، طرحت إحدى الشركات جهاز تحليل للسكّر يتمتّع بشريحة تُزرع تحت الجلد، ويستمرّ عملها حتّى 3 أشهر، ثمّ طوّرت الشركة الشريحة لتبقى تحت الجلد حتّى 6 أشهر أو 12 منها. ويقوم الجهاز بقراءة السكّر، بصفة مستمرّة، باستخدام جهاز الجوّال العادي. لكن، تكمن الصعوبة في أن الشريحة تحتاج إلى إحداث شقّ بسيط في الجلد كي تزرع، وذلك كلّ 3 أشهر. ربّما يكون الأمر أكثر سهولة، لو كانت زراعة هذه الشريحة تتمّ كل عام، بحسب الطبيب.

قراءة مستمرة للسكّر في الدم

سؤال الطبيب عن أجهزة تحليل السكّر المستمرّ، ودورها في تقديم قراءات مستمرّة للمصاب، أو قراءات عند الحاجة وعبر المسح حصرًا، يُجيب عنه قائلًا إن «بعض الأجهزة يُعطي قراءة مستمرة، فيما البعض الآخر لا يعطي قراءات مستمرة يطلع عليها المصاب عبر المشاهدة، وإنما يمكنه قراءة السكّر عند الحاجة، وذلك من خلال المسح على الحسّاس».

وعمّا إذا كان الجيل الجديد من الأجهزة يرسل تنبيهًا إلى مستخدمه المصاب، عند انخفاض السكّر أو ارتفاعه، يُجيب الطبيب، قائلًا: «بعض أجهزة تحليل السكّر المستمرّ يعطي تنبيهًا عند الانخفاض (أوعند الارتفاع)، أمّا البعض الآخر فلا يقوم بذلك، ولو أنّه قد يكون هناك تطوّر في المستقبل القريب ليعطي تنبيهات مختلفة عند حدوث تأرجح في مستوى السكّر في الدم».

ويُشدّد الطبيب على أهميّة رعاية الأطفال المصابين بالسكّري، ودورأجهزة تحليل السكّر المستمرّ ومراقبته عن بعد، ومن غير وخز، في صفوفهم، ويقول إنّ «مميّزاتها أنّها تُطلع رعاة الأطفال المرضى، من آباء وأمّهات وأطبّاء، على قراءات السكّر عبر تطبيق على الهاتف المحمول». وفي هذا الإطار، ثمّة أجهزة خاصّة بالأطفال تعطي منحنيات بيانيّة في كلّ لحظة، ليستطيع الطبيب المُعالج، وكذلك الأبوان تعديل جرعات الـ«إنسولين»، بالإضافة إلى تحديد الأسباب المسؤولة عن ارتفاع مستوى السكر أو انخفاضه، في أي وقت. كما توجّه الأجهزة المذكورة تنبيهات، في حالة ارتفاع المعدّل أو انخفاضه، ما يساعد المصاب والطبيب المُعالج في التحكم في السكّر، وضبطه.



باختصار...

- جهاز تحليل السكّر الذكي يقوم بوظيفته، بصورة متواصلة، وباستخدام قرص حسّاس يوضع بوساطة إبرة رفيعة تحت الجلد، وليس عن طريق وخز جلد الأصبع للحصول على قطرة دم.
- الجهاز يحلّل السكّر في السائل بين الخلايا.
- يمسح المصاب القرص بوساطة جهاز خاص كي يتعرّف إلى قراءة معدّل السكّر.



يقوم جهاز تحليل السكّر بمهمّته، بصفة مستمرّة؛ كلّ 5 دقائق يعطي الجهاز المريض قراءة محدّثة، كما يوفّر له تنبيهات خاصّة حال الانخفاض (أو الارتفاع)

مقارنات...

تحليل السكّر في الدم عن طريق وخز الجلد (الأجهزة القديمة)	تحليل السكّر في الدم، بدون وخز الجلد (الأجهزة الحديثة)	تحليل لمرّات معدودة (الأجهزة القديمة)	تحليل ذاتيّ ومستمرّ (الأجهزة الحديثة)
يستدعي الأمر وخز الأصبع لإخراج الدم، بغية تحليل مستوى السكّر، ما يولّد الألم والانزعاج لدى المصاب، بخاصّة إذا كان طفلًا. علمًا أن مريض السكّري يحتاج إلى تحليلات عدة، في اليوم.	لا يستدعي الأمر وخز المريض لإخراج الدم، بغية تحليله، وإنّما يضع مستخدم التقنيّة حسّاسًا خاصًّا يستبدل كل أسبوعين أو أكثر	تحلّل أجهزة السكّري القديمة معدّلات السكّر في الدم، عند استخدامها حصرًا، لذا على المصاب أن يقوم بالتحليل لمرّات عدة في اليوم	يقوم جهاز تحليل السكّر بمهمّته، بصفة مستمرّة؛ كلّ 5 دقائق يعطي الجهاز المريض قراءة محدّثة، كما يوفّر له تنبيهات خاصّة حال الانخفاض (أو الارتفاع). يستطيع المريض مشاهدة هذه القراءات على جوّاله، مع مشاركة طبيبه بها، ممّا ينعكس إيجابًا على معدّل السكّر التراكمي لديه، ويقلّل من حدوث المضاعفات، راهنًا ومُستقبلا.

النفس الأمارة بالحب!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

الحياة مثل السوبر ماركت تتجول فيه، وتأخذ ما يطيب لك من المعروض، ولكن تذكر بأن الحِساب أمامك، وستدفع ثمن كل شيء أخذته

نهاية عام..

بداية عام..

لنفتح دفاترنا كما يفتح التاجر دفاتره؛

لنرى، ماذا ربحنا في سنتنا التي مضت؟ وماذا خسرنا؟

ولنمدّ أيدينا فنقول:

يا ربنا، اغفر لنا ما سلف، ووفقنا فيما بقي. حاسب نفسك أكثر من الشريك الشحيح.

فهذا العالم الكبير سيبدو صغيراً أمام عالمك، وعلاقتك مع الأشياء تبدو صغيرة أمام علاقتك برب الأشياء، فأنت في هذه التجربة تدخل في علاقة شديدة الخصوصية لا تضاهيها أي خصوصية في أي علاقة أخرى، ففي كل علاقاتك تستطيع أن تجامل الآخرين، أن تخدعهم، أو تخدع نفسك، تكذب عليهم، وتكذب على ذاتك، وتدعي بعد ذلك أنك لا تكذب ولكن تتجمل؛ لأن الآخرين يريدونك أن تتجمل، لا أن تكون صادقاً. في عمل جرد مع نفسك لا يمكنك أن تتجمل، فخياراتك محدودة إما أن تكون صادقاً أو لا تكون. فهذا العتاب الجميل مع نفسك يمنحك عرضاً لا يمكنك أن ترفضه لتعرف كم أنت صادق مع نفسك، وإلى أي حد نفسك الأمّارة بالسوء يمكنها أن تكون طيبة، أو تكون نفساً أمّارة بالخير بدلاً من السوء، وإلى أي حد يمكنك أن تتجاوز عن الآخرين، وعن هفواتهم وأخطائهم التي تحصى؛ لكي يتجاوزوا هم بدورهم عن هفواتك، وأخطائك التي لا تحصى. فهذه النفس الأمّارة بالسوء يمكنها أن تكون أمارة بالحب، وهذه العين التي لا ترى محاسن الآخرين، وجمال أرواحهم، كل ذلك ليس لأنك كنت سيئاً إلى هذا الحد، وليس لأن الآخرين جميلون إلى هذا الحد، ولكن لأنك تركت قاعدة التعامل مع الأشياء بقاعدة رب الأشياء، التي تجعل الخطأ هفوة، بدلاً من أن تجعل الهفوة خطأ، ومن الخطأ خطيئة، لذلك تبدو حتى الكبائر صغيرة، بدلاً من أن تكون الصغائر كبيرة، هذه المعادلة لا يمكن أن نتعلمها إلا في مدرسة النفس الأمارة بالحب العظيمة. والتي لا يفهمها إلا الراسخون في علم المحبة، ولا يطبقها إلا الذين يتعلمون في هذه المدرسة، ولا يقبلها نظام دفع إلا نظام ادفع بالتي هي أحسن.. فهذا النظام الوحيد الذي يجعل من الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم!!

شعلانيات:

- لا أحد يتغير فجأة من حالة لأخرى، كل ما في الأمر أننا في لحظة ما نغلق عين القلب، ونفتح عين العقل، فنرى بعقولنا حقائق لم نكن نراها بقلوبنا.
- السعادة التي تضعها في جيوب الآخرين ستعود يوماً؛ لتختبئ في جيوبك عندما تحزن.
- الشيء المقلق هو أن تكتشفَ أنكَ قد أصبحتَ غيرك من دونَ أن تعلم..!!.
- إذا أردت أن تكسب الآخرين فاستمع لهم، وإذا أردت أن تخسرهم فناقشهم!.
- الحوار والمناقشة فن لا يجيده إلا الراسخون في علم الإنصات!!

ألف باء
النظام الغذائي النباتي



يتزايد عدد الأفراد الراغبين في التحوّل إلى اتباعٍ النظام الغذائي النباتي، إناثًا وذكورًا، وفي فئة الشباب بخاصّة، فقد دفعت جائحة فيروس «كورونا» المستجدّ بكثيرين إلى محاولات الطهي المنزلي، والتخفيف من الاستهلاك، والاكتفاء بالأساسي من الغذاء، كما التفكير بحماية البيئة بشكل أكبر، والحفاظ على حقوق الحيوان...

بيروت - ماغي شمّا

ينقسم الأفراد الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي إلى فئات عدة:

| النباتيون الذين يتناولون البيض ومشتقات الحليب، بالإضافة إلى الأغذية النباتية Lacto-ovo vegetarian، بيد أنّهم يحذفون اللحوم بأنواعها من وجباتهم.

| النباتيون الذين يتناولون مشتقات الحليب، بالإضافة إلى الأغذية النباتيّة Lacto vegetarian، بيد أنّهم يحذفون اللحوم بأنواعها من وجباتهم، كما البيض.

| النباتيون الذين يتناولون البيض، بالإضافة إلى الأغذية النباتية Ovo vegetarian، بيد أنّهم يحذفون اللحوم من وجباتهم، كما مشتقات الحليب.

| النباتيون الذين يتناولون الأسماك والبيض ومشتقات الحليب، بالإضافة إلى الأغذية النباتية Pescatarian،



بيد أنّهم يحذفون اللحوم والدواجن من وجباتهم.

| النباتيون الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي المرن Flexitarian diet، الذي يركّز أساسًا على الأغذية النباتيّة، من دون أن يمنع عن اللحوم والأسماك والدواجن والبيض ومشتقات الحليب، لكن بكمّ ضئيل للغاية.

| النباتيون الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي الأصيل Vegan، لكنهم يحذفون اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومشتقات الحليب والعسل والجيلاتين من وجباتهم.

نباتي وصحّي

يُعدّ النظام النباتي صحيًّا، عمومًا، كون مكوّناته عبارة عن الخضراوات والفواكه والزيوت النباتيّة والحبوب والبقوليات، وكلّها أطعمة مغذّية ومفيدة لصحة الجسم. لكن قد يغالي بعض النباتيين، ويتناول الحلويات (النباتية) بإفراط، كما السكّريات، والخضراوات المقليّة، والمأكولات النباتيّة المصنّعة، فلا يحصّل أيّة فائدة، حتّى لو حذف أي منتج حيواني من وجباته! وفي هذا الإطار، تشرح الاختصاصيّة يونّا الغصين لـ«سيدتي» أنّ «اتباع النظام النباتي، بشكل صحيح، سيجعل الفرد يتمتّع بصحّة القلب، وفي منأى عن النوع الثاني من السكّري، مع التخفيف من ضغط الدم». وتوضّح الاختصاصيّة الغصين للراغبين(ات) في التحوّل إلى اتباع النظام الغذائي النباتي أنّ «الأخير شبه خال من الـ«كوليسترول»، فهو غنيّ بالألياف، وقليل الصوديوم والدهون المشبّعة، بخاصّة الحمية النباتيّة الأصيلة vegan. لكنّ الحمية المذكورة، فقيرة بالمُقابل في البروتين والفيتامين ب12 والحديد والكالسيوم ما يستدعي سؤال خبير عن مكمّلات مناسبة في هذا الصدد».

من جهة ثانية، وبخلاف الاعتقاد السائد خطأ بأنّ النظام النباتي مملّ، ومحدودة الأكلات فيه، فإنّ البحث الجدّي في هذا الصدد يبيّن مجموعات واسعة من فئات الطعام، كالفواكه والخضراوات والحبوب والبقوليات...



بخلاف الاعتقاد السائد خطأ بأنّ النظام النباتي مملّ، ومحدودة الأكلات فيه، فإنّ البحث الجدّي في هذا الصدد يبيّن مجموعات واسعة من فئات الطعام، كالفواكه والخضراوات والحبوب والبقوليات...

خطوات في طريق النظام النباتي

1. تقضي الخطوة الأولى باختيار النظام النباتي المرغوب، بعد البحث في المتاجر القريبة على مدى توافر صنوف الأغذية النباتيّة، كما الاطلاع على لوائح الطعام في المطاعم القريبة، والتعرّف إلى كيفيّة طهي بعض المأكولات النباتيّة؟

2. في الخطوة الثانية، يحدّد تاريخ بدء اتباع النظام النباتي، سواء عن طريق الحدّ من أكل المنتجات الحيوانيّة بصورة مباشرة، أو المرور في مرحلة انتقالية تقضي بالتقنين في أكل المنتجات المذكورة، كالامتناع عن أكلها ليومين في الأسبوع، مع زيادة عدد الأيام، وصولًا إلى حذفها بصورة كلّية من التغذية.

3. عند مواجهة أيّة صعوبة في اتباع النظام الغذائي النباتي، تفيد استشارة اختصاصي(ة) تغذية، للمساعدة في بلوغ الهدف.



التأتأة عند الأطفال .. تحديات وحلول

اللغة هي أساس الحياة الاجتماعية، وتطور اللغة والكلام هو حجر الزاوية لتحقيق نتائج ناجحة في وقتٍ لاحق في الحياة، ولو أن كل الأطفال قد لا يتميز بالكفاءة اللغوية.
«سيدتي» التقت البروفيسورة في علم النفس رشا عمر تدمري التي تطرقت إلى شرح مشكلة التأتأة STUTTERING عند الاطفال وعلاجها.

بيروت ـ ماغي شمَّا

لنسمّه رياض؛ هو يبلغ 15 ربيعًا من عمره، ولمّا يزل يشكو من مشكلة اللجلجة، التي واجهته منذ أن بدأ في اكتساب مهارة الكلام. رياض هو البكر؛ وعن حالته، تقول أمّه لـ«سيدتي» إن «عوارض التلعثم في الكلام ظهرت عليه في عمر السنتين ونصف السنة، بيد أنّي لم أعر الأمر أهميّةً، وقلت في سرّي أنّ ابني لمّا يزل صغيرًا، وهو سيكتسب هذه المهارة لاحقًا». إشارة إلى أن الوالدة كانت كثيرة الشجار وزوجها، وعندما حملت ببكرها، هي عانت من ضغوط نفسيّة، ومن التعنيف بصورتيه اللفظيّة والجسديّة، واختبرت مشاعر الاكتئاب الشديد. ومع إنجاب طفلها، لم تحلّ مشكلاتها الزوجية، ولازم الصراخ منزلها، فترعرع رياض في جوّ من المشاحنات، ليتطوّر التلعثم الكلامي إلى تأتأة في عمر الخمس سنوات، وبعدها. وإذ حاولت الوالدة إنقاذ الطفل من خلال مساعدته في التكلّم بشكل صحيح، بالمنزل، إلّا أنّها لم تنجح في ذلك، كما أن الطفل كان محرومًا خلال تلك الفترة من التواصل مع أقرانه، لأنّ والدته نادرًا ما كانت تغادر المنزل، وكانت تلاحظ أنّه يغلق باب غرفته، حالما يسمع خلافات والديه. وهي تعترف أنّها كانت تُعنّفه بدنيًّا، في بعض الأحيان! طلبت الأم المساعدة من المدرسة، لكن لم يتحقّق الأمر سوى عند بلوغ رياض عشر سنوات من عمره، عندما تطوّرت حالة التلعثم الشديد في الكلام، فأرشدت المدرسة عندئذ إلى ضرورة زيارة معالج متخصّص... اليوم، يزور رياض المراهق عيادة متخصّصة في علاج النطق.


البروفيسورة في علم النفس رشا عمر تدمري

> اضطراب الكلام في الطفولة، قد يترافق مع ضعف المهارات اللفظيّة واضطراب فرط النشاط وتشتّت الانتباه

الأولاد أكثر تعرّضًا من البنات

حالة رياض هي واحدة من حالات الاضطراب الكلامي التي تواجه الأولاد والبنات، خلال المراحل الدراسيّة المختلفة، وكانت تستدعي توفير الكشف المبكّر لعلاجها. وفي هذا الإطار، توضّح البروفسورة في علم النفس رشا عمر تدمري لـ«سيدتي» أن «اضطراب الكلام في الطفولة، قد يترافق مع ضعف المهارات اللفظيّة واضطراب فرط النشاط وتشتّت الانتباه ADHD»، لافتةً إلى أنّ «اضطراب الكلام والنطق هو أكثر انتشارًا في صفوف الأولاد، مقارنةً بالبنات». وتقول إنّ «الأطفال الذين يشكون من اضطراب النطق والكلام هم أكثر تعرّضًا للتنمّر والاستبعاد من قبل الرفاق».

اضطراب كلامي

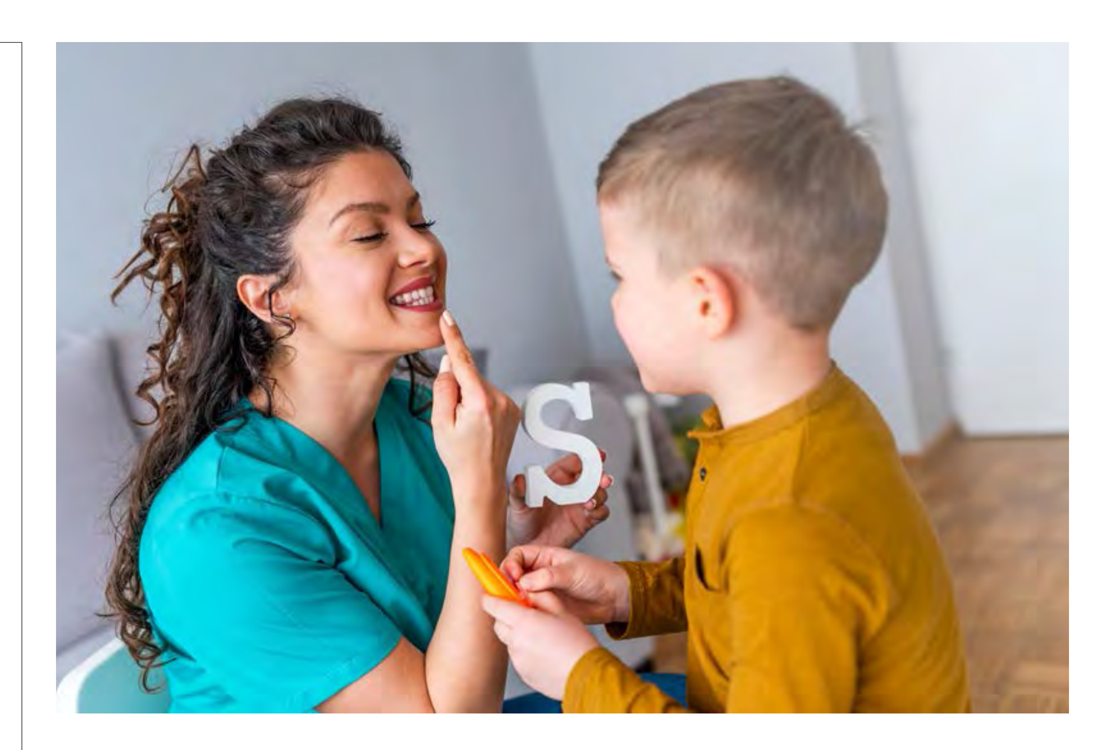
تتعدّد المصطلحات المرادفة للجلجة Stuttering، مثل: التأتأة والتلعثم. وإذا كانت اللجلجة في الكلام تعني التردّد في نطق الكلمة، وأنّ الأخيرة تكاد لا تخرج من الفم، أو أنّ اللسان يعجز عن التلفّظ بها سوى بعد جهد كبير، يُستخدم لفظ اللجلجة أيضًا للدلالة إلى تكرار الحروف أو المقاطع أو الكلمات. وبالتالي، فإنّ اللجلجة هي اضطراب في إيقاع الكلام وتفكّكه ونقص في الطلاقة اللفظيّة أو التعبيريّة، ممّا يؤثّر في انسيابية الكلام، الذي يتضمّن التكرارات اللاإراديّة، أو إطالة الكلمات بحيث تأتي نهاياتها متأخّرة عن بداياتها ومنفصلة عنها، أو التوقّف اللاإرادي الفُجائي أثناء الكلام. تُصاحب ذلك حركات لاإراديّة للرأس والأطراف وإخراج اللسان، وردود أفعال انفعاليّة، مثل: الخوف والقلق وانخفاض درجة تقدير الذات وسلوك التفادي وغيره من السلوكيّات السلبيّة. ويرى بعض الباحثين أنّ العلامات الدالّة إلى اللجلجة، تشمل وجود تقطيعات غير إراديّة، نتيجة تقلّص العضلات المتحكّمة في النطق. علمًا أن اللجلجة لا تحدث في كلّ الأوقات بدرجة واحدة؛ فقد لا يُلجلج الفرد في رفقة قرين له أو عندما يكون بمفرده، ولكنّه يفعل كذا إذا كان في حضرة آخرين يُمثّلون السلطة له. وعادةً ما يكون ذكاء الأفراد الملجلجين متوسّطًا أو أعلى من المتوسّط، بحسب البروفسورة.

> قد لا يلجلج الطفل في حضور قرين له، بل عندما يتواجد مع من يُمثّل السلطة له

علامات...

- اللجلجة قد تكون عرضيّة في صفوف الصغار، فيما هم في مراحل ارتقائهم، ولذا تُسمّى في هذه الحالة بـ«اللجلجة الارتقائيّة». ويكون ظهورها عادةً في هذه الحالة ما بين الثانية والرابعة من العمر، وقد تستغرق شهورًا.
- هناك نوع آخر من اللجلجة يُسمّى بـ«اللجلجة الحميدة»، وهو عادةً يبدأ في سن السادسة حتّى الثامنة، ويستمرّ لسنتين أو ثلاث منها.
- «اللجلجة المتمكّنة»، بدورها، تبدأ من سنّ ثلاث سنوات وحتّى الثامنة منها، وتلازم المصاب بها طويلاً، إلّا إذا حدث تدخّل فعّال في علاجه.

عمومًا، تُعدّ اللجلجة التي تظهر بعد عمر الخامسة أكثر خطورةً، مقارنةً بتلك التي يواجهها الطفل في عمر مبكّر.
ويُمكن التمييز بين صنوف اللجلجة في الكلام، أبرزها:
اللجلجة الاهتزازيّة، التي تتمظهر في تكرار أو إعادة بعض المقاطع الصوتيّة أو الحروف أو الكلمات، وقد تكون في بداية الكلام أو عند نطق أوّل حرف من الكلمة.
اللجلجة التشنّجيّة، التي تتمثّل في توقّف الفرد عن الكلام بشكل مفاجئ. وتترافق مع بعض الحركات العشوائيّة التشنّجيّة.



اللجلجة الفيزيولوجيّة، عبارة عن عمليّات تكرار مُتشنّجة لأحد الأصوات أو المقاطع الصوتيّة أثناء الكلام. وهي تظهر في سن الثالثة عند إنشاء الطفل جمله الأولى.

عوارض...

تتمثّل أعراض اللجلجة في الآتي:

- تكرار الكلمات، مصحوبًا بالتردّد والتوتّر النفسي الجسدي.
- إطالة الصوت، بخاصّة عند نطق الحروف الساكنة، العارض الأكثر ملاحظةً في كلام المتلجلج.
- الإعاقات؛ يبدو المتلجلج غير قادر على إنتاج الصوت على الإطلاق، على الرّغم من المجاهدة والمعاناة. ويُلاحظ العارض الموصوف أكثر، عند بداية النطق بالكلمات أو المقاطع أو الجمل.
- الاضطرابات في التنفّس، مثل: استنشاق الهواء بصورة مفاجئة، وإخراج كلّ هواء الزفير، ثمّ محاولة استخدام الكميّة المتبقيّة منه في إصدار الأصوات.
- ردود الأفعال الانفعاليّة، كالقلق والخوف والتوتّر والعدوانيّة والشّعور بعدم الكفاية والعجز واليأس والخجل، وقد تزداد حدّة العوارض المذكورة إلى درجة تعوق المتلعثم عن التواصل مع البيئة المحيطة. عمومًا، يُعاني المتلجلج من تدنّي مفهوم الذات وارتفاع مستوى العوارض الاكتئابيّة ومستوى الضغوط النفسيّة والعُزلة الاجتماعيّة والخجل وضعف الطموح. ولا يمكن حصر الأسباب المؤدّية إلى اضطراب اللجلجة كافّة في الكلام، ذلك أنّ كل حالة تكون لها مسبّباتها المختلفة عن الحالات الأخرى.

مسبّبات

تعدّد البروفسورة تدمري، مجموعة من المسبّبات الأكثر شيوعًا للجلجة:

1. الوراثة: تكشف الدراسات التابعة لعلم الوراثة الجزيئيّة عن مستويات عالية من التوريث، وتؤكّد أنّ العامل الوراثي قد يرجع إلى ثلاثة أجيال، وتبيّن أنّ الوراثة لا تتبع في اضطرابات الكلام نموذجًا واحدًا.

2. مسبّبات عصبيّة: إصابة مراكز في الدماغ تؤثّر في القدرة على التحكّم بأجهزة النطق، وكذلك إجبار الفرد الأعسر على الكتابة باليد اليُمنى، وضغط الآباء على الأطفال حتّى ينطقوا من دون مراعاة فروقهم الفرديّة، وكذلك تدفّق الأفكار بسرعة هائلة بحيث لا تستطيع الأجهزة الصوتيّة استيعابها.

3. مسبّبات بيئيّة: تعتبر أساليب المعاملة الوالديّة للطفل بمثابة المرآة التي تتضمّن أحكامًا عن قيمة ومكانة الطفل داخل الأسرة، فكلّما زاد شعور الأخير بأهميّته في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، رفع ذلك من ثقته بنفسه.

4. مسبّبات نفسيّة: يُعدّ ضعف الثقة بالنفس من العوامل النفسيّة الأهمّ التي تكمن خلف اللجلجة في الكلام، فالمتلجلج يعود في لحظات اللجلجة إلى مرحلة الكلام الطفولي كمحاولة لاواعية منه للتحرّر من القلق.

5. مسبّبات اجتماعيّة: تظهر اللجلجة عندما يتعرّض الطفل إلى الحرج في المواقف الكلاميّة أو عندما يتم قهره وعدم السماح له بالتعبير كما يُريد عن نفسه، وكذلك عندما ينعدم شعوره بالأمن النفسي داخل أسرته.

علاجات

تتعدّد البرامج المستخدمة في علاجات اضطراب اللجلجة في الكلام، وذلك لتعدّد وجهات النظر المفسّرة للحالة، ومنها العلاج النفسي الذي يستند إلى نظرة علماء النفس لهذا الاضطراب باعتباره اضطرابًا نفسيًّا في الدرجة الأولى. ومن جهة ثانية، يُعالج الأطبّاء اللجلجة في الكلام بالتدخّل الجراحي أو بالعلاج الكيميائي أي باستخدام بعض الأدوية.

وتتحدّث البروفسورة تدمري عن العلاج بطريقة القراءة المتزامنة SIMULTANEOUS READING، وتقول إنّه ناجح، وهو يقوم على صرف انتباه المتلجلج، حين يقرأ مع المعالج فقرة معيّنة. وتشمل الطريقة المذكورة أيضًا التدرّب على الكلام، أثناء سماع أصوات معيّنة كالأناشيد أو الحكايات أو قصص الأطفال عبر سمّاعتي الأذنين، وكذلك التدرّب على إخراج أصوات الكلام في صورة مقاطع صوتية منتظمة وفي نغمة الصوت، لناحية توقيت الخروج. كما تشمل الطريقة المذكورة النطق بالمضغ THE CHEWING SPEAKING، والتي تعتمد أيضًا على صرف الانتباه، وبذا يتحوّل انتباه المتلجلج عن نطقه الخاطئ، وتخفّ وطأة تخوّفه من كلمات معيّنة.

الطعام الشهي مفتاح لكسب القلوب
هل تريدين تعلم المزيد من الوصفات؟



بين يديك
موقع الطهي الأول في السعودية

kitchen.sayidaty.net

وصفات جديدة كل يوم

2 مليون زيـــارة شهرياً

10 مواقع سعودية تستعدّ للتسجيل على لائحة اليونسكو

تسعى «الهيئة العامّة للسياحة والتراث الوطني» إلى تسجيل بعض المواقع على لائحة اليونسكو للتراث العالمي (الدائمة)، بهدف الحفاظ على الثراء التاريخي الذي يكتنفها، وإبرازها للعالم، كما تأهيلها وفق معايير عالميّة متخصّصة. وتشتمل القائمة الإرشاديّة المؤقتة لمواقع التراث العالمي، في السعودية على الوجهات العشر الآتية.

جدة ـ نسرين عمران

1. درب زبيدة

يعدّ درب زبيدة واحدًا من طرق الحجّ الأكثر شهرةً في العالم الإسلامي حتّى قيام الدولة العثمانيّة، وهو شاهد على تحوّلات حضاريّة وثقافيّة، الأمر الذي أكسبه أهميّةً استثنائيّةً، بخاصّة مع وجود آثار لا تزال قائمة إلى اليوم، ومرشّحة لتصنيفها على لائحة اليونسكو للتراث العالمي.
سُمّي الطريق بدرب زبيدة نسبة إلى السيّدة زبيدة بنت جعفر، زوجة الخليفة العبّاسي هارون الرشيد، وذلك نظير الأعمال الخيريّة، التي قامت بها، إضافة إلى المحطّات الكثيرة التي أمرت بإنشائها على امتداد الطريق. حسب معلومات الكاتب سعد الراشد في كتابه درب زبيدة طريق الحج من الكوفة إلى مكّة المكرمة. ومعلومٌ أن درب زبيدة كان من الطرق التجاريّة قبل الإسلام، وازدادت أهميّته مع بزوغ فجر الإسلام، وبلغ ذروة ازدهاره في عصر الخلافة العبّاسية الأول، حيث أنشئت عليه المحطّات والاستراحات، كما زوّد بالآبار والبرك والسدود والقصور والدور والخدمات المنوّعة. ونفذ مسار الطريق بطريقة هندسية فريدة، حيث رصفت أرضيّته بالحجارة في المناطق الرمليّة، مع وجود علامات ومواقد توضع مساء على طريق زبيدة، وذلك ليهتدي بها المسافرون.

2. قرية الفاو

تعدّ قرية الفاو التي تقع في جنوب غرب الرياض من المواقع الأثريّة الأهمّ على مستوى المملكة، وفي أرض الجزيرة العربية، مع تاريخ عريق يمتدّ إلى خمسة قرون ماضية، وهي تتقاطع مع وادي الدواسر وسلسلة جبال طويق.
وفق «الهيئة العامّة للسياحة والتراث الوطني»، فإن قرية الفاو تمتاز بموقعها على الطريق التجاري القديم المعروف بطريق نجران - الجرهاء، وكانت تُعرف كمركز تجاري وملتقى القوافل التجاريّة، وفيها أكثر من 17 بئرًا حيثُ اشتغل أهلها بالتجارة والزراعة، مع نسج علاقاتٍ وثيقة مع الممالك التي كانت في جنوب الجزيرة العربيّة، مثل: سبأ وحمير وحضرموت، ما سهّل الحركة التجاريّة في المنطقة. وقد وجدت نقوش تدلّ إلى أن هذه القرية استمرّت عاصمةً لمملكة كندة من القرن الرابع قبل الميلاد وحتى أوائل القرن الرابع الميلادي.
تشير النقوش والكتابات إلى أن هذه المنطقة نمت بشكلٍ تدريجي من منطقة عبور للقوافل التجارية إلى نقطةٍ أو محطّة تجاريّة هامّة، فقد كانت القوافل التجاريّة تنطلق منها، متجهة إلى مناطق الخليج العربي، وإلى بلاد الرافدين، وبلاد الشام، والحجاز فأصبحت الفاو مركزًا اقتصاديًا ودينيًا وثقافيًا.

3. رجال ألمع

قرية رجال ألمع التي سبق أن فازت بـ«جائزة الأمير سلطان بن سلمان للتراث العمراني»، وذلك سنة 1427 هـ. وجهة سياحيّة هامّة، وتوفر الكثير من نقاط الجذب التاريخي والثقافي والتراثي، من دون الإغفال عن الطبيعة الرائعة وضيافة أهلها وثقافتهم.
مرّت القرية في مراحل عدة من التطوير؛ أوّلها كان المسرح المفتوح والممتدّ على مساحة 615 مترًا مربّعًا، ويتّسع لحوالي ألف متفرّج، بالإضافة إلى أماكن التسوّق التي تعرض منتجات القرية، وزيادة الرقعة الخضراء بحوالي 7 آلاف متر مربع، مع استحداث 15 مظلّة وجلسات عائليّة على مداخل البلدة، ورصف وإنارة الطريق المؤدي من الشارع العام إلى البلدة مرورًا بحديقة الجسر.



من القطع الأثريّة التي عُثر عليها في قرية الفاو

قرية رجال ألمع توفّر نقاط الجذب التاريخي والثقافي والتراثي، من دون الإغفال عن الطبيعة الرائعة وضيافة أهلها

4. قرية ذي عين الأثريّة

تستقطب قرية ذي عين الزائرين المحليين والدوليين المهتمّين في الاطلاع على تاريخها، وهي الواقفة شامخةً بمبانيها الأثريّة المتناسقة بشكل هرمي على قمّة الجبل الأبيض، مع حضن شلّال ينبع من العين العذبة، وتفوح رائحة الكادي العطرة من مزارعها، من دون الإغفال عن كرم أهلها الذين يستقبلون زائريهم بالترحيب وكرم الضيافة. القرية هي إحدى قرى تهامة زهران، وتتكوّن من 85 منزلاً تراثيًا، مشيّدة على قمّة جبل أبيض، وتشتهر بزراعة الموز البلدي والكادي والنخل الباسق، كما بجودة الصناعات اليدويّة، وبعين ماء عذبة جارية على مدار العام تسقي الأراضي الزراعيّة.

5. بئر حما

تعرف بئر حما أيضًا باسم «آبار حمى التاريخيّة»، وتبعد عن مدينة نجران حوالى 130 كيلومترًا في اتجاه الشمال، وتعد من أهم وأقدم محطات طرق القوافل القادمة من جنوب الجزيرة العربية إلى شمالها. في موقع حما التاريخي التابع إلى محافظة ثار، والعائد تاريخه إلى الألف السابع قبل الميلاد حتّى الألف الأول قبل الميلاد، متحف مفتوح يزخر بالنقوش والرسوم والكتابات الثمودية.
وما تزال آبار حما تنضح بالماء العذب حتّى يومنا، وذلك منذ أن كانت محطّة تزوّد بالماء للقوافل التي كانت تنقل البخور والبهارات والمر من جنوب الجزيرة العربية إلى الشام ومصر وبلاد الرافدين.
بين جنبات آبار حما أكثر من 34 معلمًا أثريًا، ما بين مساكن بدائية وإنشاءات أثريّة، كما تحيط بالموقع كهوف وجبال، وذلك من كلّ الجهات، مع ملاحظة وفر في الكتابات والنقوش عليها.

6. خط سكّة حديد الحجاز

صُمّم خط سكّة حديد الحجاز في الأصل لتسريع سفر الحجّاج المسلمين من دمشق إلى مدينتي مكّة المكرمة والمدينة المنوّرة المقدّستين سنة 1900، وذلك لمسافة 600 كيلو متر مربع بحلول 1908، لكنه انتهى إلى أطلال بعد أقل من عقدين من بداية تشغيله. ويمكن رؤية بقايا الطريق، اليوم، عبر شمال غرب المملكة العربية السعودية في هيئة سكك حديد تغطيها الأتربة والرمال، مع محطات مهجورة وقاطرات صدئة. فخلال الحرب العالميّة الأولى، تعرّضت أجزاء من الخط للهجوم من قبل توماس إدوارد لورانس وحلفائه العرب، وبحلول سنة 1918، وبعد أقل من عقدين من بداية المشروع، تحولت السكك الحديد إلى أنقاض. وتم التخلي عن المسار بشكل غير رسمي بحلول 1920.
إشارة إلى أنّه يمكن الوصول إلى أكبر جزء من بقايا السكك الحديد في المدينة المنورة وتبوك، حيث تم تشييد أكبر محطات الخط، والتي رمّمت منذ ذلك الحين. وتساعد إضافة القاطرات ومراكز المعلومات الزائرين في التعرّف إلى تاريخ السكك الحديد القصير والمؤثّر. كما يوجد متحف يضم القطع الأثرية والمخطوطات والصور الفوتوغرافيّة من هذه الحقبة الزمنية.

> قرية ذي عين تستقطب السعوديين والسائحين الأجانب المهتمّين في الاطلاع على تاريخها العريق


قرية ذي عين تتكوّن من 85 منزلًا تراثيًا، مشيّدة على قمّة جبل أبيض، وتشتهر بزراعة الموز

نظرة إلى قلعة مارد، في واحة دومة الجندل

7. طريق الحجّ المصري القديم

كان حجّاج مصر، ومن يرافقهم من حجاج المغرب والأندلس وأفريقيا، يسلكون هذا الطريق إلى مكّة المكرمة، متجهين من شبه جزيرة سيناء للوصول إلى أيلة (العقبة) أول محطة في الطريق، وبعد أيلة تمر قوافل الحجاج على حقل، ثم الشرف فمدين (مغائر شعيب - البدع).

وكان لحجّاج مصر طريقان بعد مدين، أحدهما داخلي والآخر ساحلي؛ يتجه الطريق الداخلي إلى الجنوب الشرقي، ويمرّ بشغب ثمّ بدا ومنطقة وادي القرى، حيث يلتقي في السقيا (الخشيبة) بطريق الحج الشامي ليسير معه إلى المدينة المنوّرة. أمّا الطريق الساحلي، فيمر على محطات عدة بعد مدين، منها: عينونا وضباء والوجه والحوراء وينبع والجار... وصولاً إلى مكّة المكرّمة. وكان الطريق الداخلي هو الأكثر استخدامًا خلال القرون الثلاثة الهجريّة الأولى، ثم زاد استخدام الطريق الساحلي بعد ذلك التاريخ.

8. طريق الحجّ السوري القديم

من طرق الحجّ التي تستعدّ للتسجيل على لائحة اليونسكو، طريق الحج الشامي أو السوري الذي كان يربط بلاد الشام بالأماكن المقدسة في مكة والمدينة، وكان يعرف باسم التبوكية نسبة إلى بلدة تبوك التي يمر بها. يبدأ مسار الطريق من دمشق ويمر ببصرى الشام (درعا)، وبمواقع أخرى أهمّها أذرعات، ومعان والمدورة (سرغ)، ثم يدخل الأراضي السعوديّة، ليمر على حالة عمار، ثم ذات الحاج بتبوك، فالأقرع والأخضر الذي تقع فيه محطة المحدثة، ثم محطة المعظم، فالحجر، والعلا وقرح.

9. واحة دومة الجندل

يرجع تاريخ واحة دومة الجندل إلى القرن السابع قبل الميلاد، فهي أنشئت منذ 2800 سنة، وتقع في محافظة دومة الجندل التابعة لمنطقة الجوف في شمال المملكة العربية السعودية. مناخها صحراوي بارد شتاء، وحارّ صيفًا؛ يسجّل متوسّط درجات الحرارة في الصيف بالواحة من 38 درجة مئويّة إلى 42 منها، فيما تنخفض الحرارة شتاء إلى 7 درجات مئويّة.

تتمتّع الواحة بمقوّمات سياحيّة ساهمت في تبويبها تحت خانة مواقع التراث والتاريخ، مع الإشارة إلى أنّ «الهيئة العامّة للسياحة والتراث الوطني» وضعت أخيرًا، خطة تنفيذية لترميم المواقع الآتية: متحف الجوف الإقليمي وسوق دومة الجندل ومسجد عمرو بن الخطاب وقلعة مارد وحي الدرع، لتدخل بهذه المعالم ضمن المواقع السعودية المرشحة للتسجيل على لائحة اليونسكو للتراث العالمي.

10. عروق بني معارض للحياة البريّة

تشغل محميّة عروق بني معارض، والواقعة على الحافة الغربيّة من الربع الخالي، مساحة 12787 كيلومترًا مربّعًا، وتمتاز بتنوع موائل الحياة الفطرية فيها، وهي تسمح لزائرها بمشاهدة مناظر صحراوية رائعة.

يأوي المكان الذي أعلن محميّةً سنة 1417 هـ. باقة إحيائية متنوعة في صحراء الربع الخالي بكثبانها الرملية الطولية التي ربما تكون الأعظم في العالم، وذلك على هضبة متقطعة من الحجر الجيري والطرف الجنوبي من جرف طويق ذي الوديان المكسوة نباتًا والسهول الحصوية والممرات التي تتخلل الكثبان الرملية.

وفق «الهيئة الوطنيّة لحماية الحياة الفطرية وإنمائها»، فإن محميّة عروق بني معارض هي آخر مكان شوهد فيه المها العربي في البراري، ولذا هي محور اهتمام برنامج مكثف وناجح لإعادة توطين المها العربي وظباء الريم والغزال الجبلي.



محميّة عروق بني معارض، هي آخر مكان شوهد فيه المها العربي في البراري

تأثيث غرفة الجلوس الـ«مودرن» في الشتاء خطوة خطوة

يقضي تطبيق ديكور مُناسب لغرفة الجلوس في الشتاء، حسن اختيار الألوان والخامات لها، وحتّى عناصر التزيين. وفي هذا الإطار، تفيد الخطوات الآتية، من مهندسة الديكور ريهام فرّان، في تأثيث وإعداد ديكورات غرفة الجلوس الشتوية.

بيروت ـ ماغي شمّا





الخطوة الأولى

يجب الأخذ بالاعتبار حجم الغرفة، لأنّه من السهل الاستغناء عن بعض تفاصيل الزينة والتجميل، إذا كان الحيّز محدود المساحة، علمًا أنّه في الشتاء أوّل ما يخطر على البال هو وسيلة التدفئة. وفي حال توافرها، يجب درس مقاسات الجدار الذي سيبرزها ومواصفاته، كون المدفأة تتطلّب إمدادات معيّنة. وإلى الحجم، يجب الأخذ بالاعتبار شكل الغرفة الهندسي؛ إذا كانت ذات زوايا أو مفتوحة على المطبخ أو على ركن السفرة.

الخطوة الثانية

لطريقة توزيع المفروشات أهميّة، بخاصّة إذا كانت الغرفة ضيّقة. وفي هذا الإطار، توضع جلسة تمتدّ على هيئة حرف «إل» أو «يو»، حتّى تتسع للعدد الأكبر من الجالسين. أمّا في الغرفة الفسيحة، فتوضع الجلسات متفرّقةً (أريكتان ضخمتان وثالثة متوسّطة الحجم، بالإضافة إلى كرسيين «هزازين» إلى يمين المدفأة ويسارها أو «بُف» مكسوّ بالفرو أو المخمل).

يجب مراعاة ألوان الجدران، مع طلائها بلون شتوي، لكن للمفروشات تبدو الألوان الفاتحة مرغوبة، بخاصّة في الغرفة الضيّقة. أمّا إذا كانت المساحة فسيحة، فيمكن اختيار نوع قماش المفروشات وألوانه وألوان طلاء الجدران، بدون قيود.

من جهةٍ ثانية، من الضروري تجنّب توزيع الوسائد المعرّقة والمعدّة من قماش الساتان والمذهبة... بل تلك الفرو ومن جلد النمر والجلد، وذلك على خلفيّة (الأريكة) تحمل لونًا داكنًا سادة. ومن الجذّاب توزيع مشالح الفرو وسط الأرائك وعلى ظهرها أو على أذرعها.

الخطوة الثالثة

ثمّة تصميم معاصر للطاولة التي تتوسّط المساحة، على هيئة صندوق خشب منخفض، وحوله تجذب الإضاءة الخفيّة باللون الأصفر المائل إلى البرتقالي، بعيدًا من إدخال عنصر المرايا إلى سطح الطاولة.

الخطوة الرابعة

يُستحسن اختيار السجّادة داكنة اللون، وبسيطة التصميم، من الصوف (أو الجلد الطبيعي أو الفرو)، على أن تتوسّط الغرفة، وأن تُوزّع حولها «مدات» من جلد الخروف، لا سيّما أمام المدفأة أو الباب. ويحلو ترك مساحة من الأرضيّة ظاهرة. من جهة ثانية، ينصح بالبعد عن الموكيت.

الخطوة الخامسة

تُناسب الستائر المصمّمة من القماش السميك، لا سيما المخمل، غرفة المعيشة الشتويّة، مع إدخال الجلد الذي ينسدل من السقف إلى الأرضيّة، ويفتح إلى اليمين واليسار، بلون داكن، أمّا في الوسط فتثبت قطعة من القماش الشفّاف (الفوال) بلون فاتح سادة.

الخطوة السادسة

في غرفة الجلوس الفسيحة، تختار المدفأة المصنوعة من الحجر الطبيعي، مدمجة في الجدار أو نافرة عنه، ويحوطها الزجاج. فوق المدفأة، ديكور يلامس السقف من الحجر الناعم (أو الحجر الداكن أو الخشب)، أو تثبت شاشة التلفاز. وإلى يمين المدفأة، ويسارها، تكسى المساحة بالخشب أو توظّف في صنع رفوف تحمل التحف وقطع الزينة. عمومًا، من الهامّ في ديكورات الشتاء، اختيار الخشب، كونه يضفي جوًّا من الدفء والحميمية، في المساحة، وهو يُستعمل بألوان داكنة.

إذا كانت الغرفة معتدلة المساحة يمكن وضع المدفأة في زاوية مكسوّة بالحجر (أو الخشب).

الخطوة السابعة

يحلو توزيع اللوحات، في إطار تجميل الجدران، ولكن مع البعد عن تلك ذات الأحجام الكبيرة بل يفضّل اختيار ستّ منها صغيرة الحجم.

الخطوة الثامنة

في شأن الإضاءة، تجذب تلك غير المباشرة في السقف، بلون البرتقال، بالإضافة إلى ثريّا غير مصمّمة من مادة الكريستال بل بسيطة، كاللمبات المعلّقة بوساطة الحبال فوق الطاولة التي تتوسّط الحيّز. وإلى ذلك، توزّع بين الأرائك، «أباجورات» وأقفاص تحبس داخلها الشموع أو الفوانيس الزجاج.

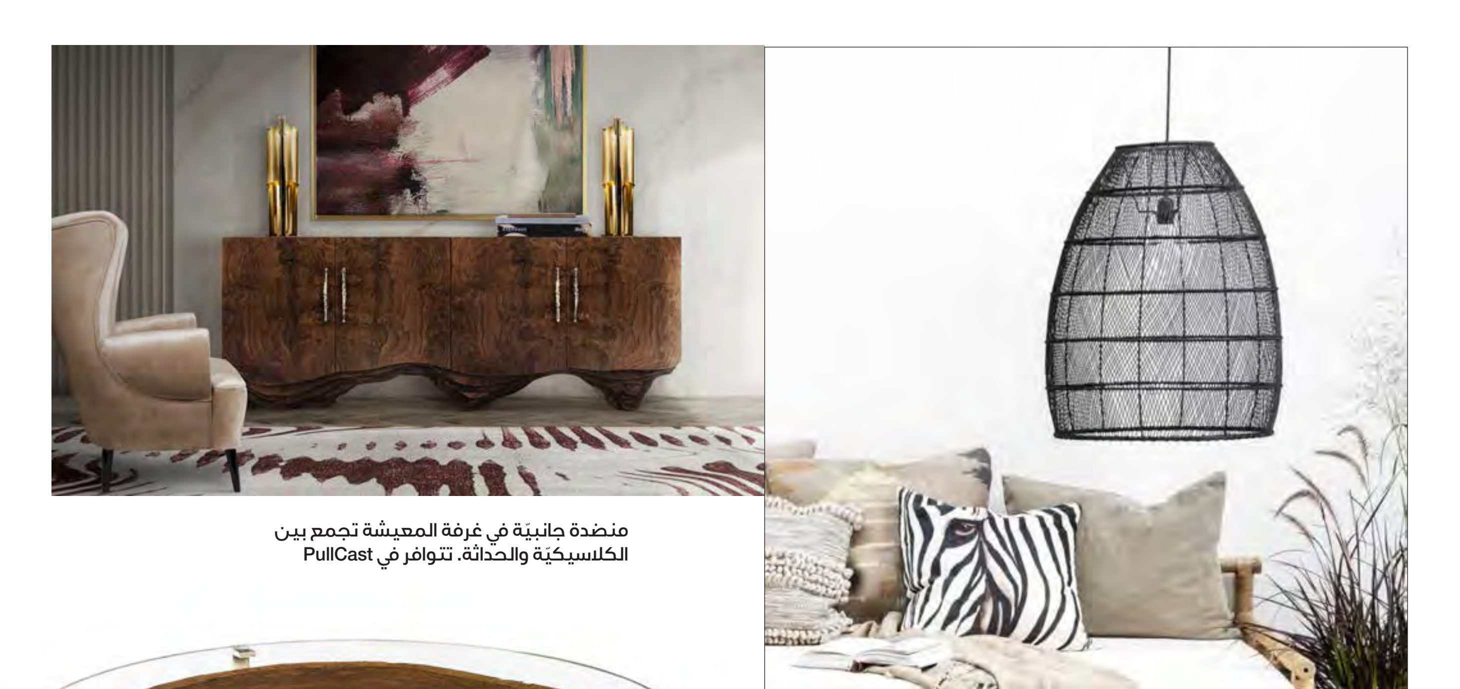


آخر خطوط الموضة
لـ غرف المعيشة من لندن

تناغم جميل بين ألوان الجدران والأريكة والأرضيّة والإكسسوارات الأخرى. تتوافر الأغراض في محلات Dunelm

تبدو خيارات التسوق لغرف المعيشة متنوعة لتناسب كافة الأذواق سواء كانت كلاسيكية أم عصرية. نقدم لك بعض النماذج من متاجر لندن لديكور غرف الجلوس.

لندن - سميرة التميمي



منضدة جانبيّة في غرفة المعيشة تجمع بين الكلاسيكيّة والحداثة. تتوافر في PullCast

إضاءة أنيقة وبسيطة من الشبك المعدني الأسود. تتوافر في محلّات Ella James



منضدة شاي دائريّة الشكل مصنوعة من الزجاج والخشب. تتوافر في VG New Trend

أريكة من قماش الجلد الـ«شامواه» الوردي، مع منضدة جانبيّة من الخشب المنحوت. تتوافر في norsu interiors



شموع بقاعدة من الأسمنت الرمادي والملوّن قد تزيّن أحد أركان غرفة المعيشة. تتوافر في CONCRETE & WAX

مالح وحلو للنباتيين



وصفات «سيدتي»، مالحة وحلوة، وهي مُهداة للذين يتبعون النظام الغذائي النباتي، وهؤلاء يزداد عددهم في العالم العربي، بخاصّة في فئة الشباب. للفطور، ثمّة لذّة متأتيّة من عصيدة الشوفان والفراولة الساخنة. وللغداء، هناك طبق الباذنجان المحشو بالكينوا للنباتيين الذين يتناولون مشتقات الحليب ويمتنعون عن اللحوم حصرًا، أو حساء الملفوف المدخّن للنباتيين الأصيلين. ولطعم حلو، فإن وصفة «بانا كوتا» جوز الهند مع صلصة الفراولة جديرة بالتجربة.

بيروت ـ «سيدتي»

عصيدة الشوفان والفراولة

المكوّنات

- 70 غرامًا من رقائق الشوفان
- 120 ميلليليترًا من حليب اللوز غير المُحلى
- 180 ميلليليترًا من الماء، مغليًا
- ملعقتان كبيرتان من شراب القيقب الجاهز
- 100 غرام من الفراولة، مفرومة
- ملعقتان صغيرتان من جوز الهند الناعم

طريقة التحضير

1. في قدر متوسّطة الحجم ذات قعر سميك، توضع رقائق الشوفان، فيصبّ الحليب، والماء. تترك القدر على حرارة متوسّطة، حتّى الغليان. عندئذ، يوزّع فرم الفراولة، ويصبّ شراب القيقب الجاهز.

2. بعد انقضاء ثماني دقائق، ومع التقليب مرارًا تلافيًا لئلا يلتصق الشوفان في قعر القدر، يوزّع جوز الهند، فتقلّب المكوّنات لدقيقتين.

3. تسكب العصيدة الساخنة، في زوجين من السلطانيّات.

المكوّنات تكفي فردين

الباذنجان المحشو بالكينوا



المكوّنات

للباذنجان:

- 4 حبّات من الباذنجان، مقطّعة طوليًا إلى أنصاف، مع الاحتفاظ بالسيقان
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة

للحشو:

- نصف الكوب من الكينوا
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- كوب من الجوز، مفرومًا
- كوبان من قطع الفطر (مشروم)
- فصّ من الثوم، مقشّرًا مفرومًا
- نصف الملعقة الصغيرة من صلصة البندورة
- ربع الملعقة الصغيرة من الكمّون
- قبضة من رقائق الفلفل الأحمر الحارّ المجفّف
- الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة

للصلصة:

- كوب ونصف الكوب من الزبادي اليوناني
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- أوراق النعناع الطازجة
- قبضة من رقائق الفلفل الأحمر الحارّ المجفّف
- الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. للباذنجان: يسخّن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية؛ يفرّغ بعض من كل نصف من أنصاف الباذنجان، ويطلى بزيت الزيتون، كما يملّح ويبهّر. تبطّن صينيّة الفرن الساخنة بورق الخبز، وتوزّع أنصاف الباذنجان، مع إيداع سيقانها إلى الأسفل، والمباعدة بين كل نصف وآخر. تدخل الصينيّة الفرن لثلاثين دقيقة.

2. للحشو: تغسل حبوب الكينوا، بالماء، فتصفّى. ثمّ، توزّع في قدر، وتغمر بالماء. تغطّى القدر، وتطهى على حرارة خفيفة لخمس عشرة دقيقة. ثمّ، ترفع القدر عن النّار، وتترك جانبًا، مغطّاة، لخمس دقائق.

3. يضاف الجوز والـ«مشروم» إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الضرب لثلاث مرّات، على سرعة متوسّطة.

4. ينقل الخليط إلى مقلاة محتوية على الزيت، مع التقليب على حرارة متوسّطة، لدقيقتين. يضاف الثوم المهروس، ويبقى لدقيقة، مع التقليب، فتضاف الصلصة، مع التقليب.

5. ثمّ، تحمّر الكينوا، في المقلاة، مع مكوّنات الحشو الأخرى، على حرارة متوسّطة، وذلك لدقيقتين، مع نثر الكمّون ورقائق الفلفل الأحمر الحارّ المجفّف والملح والفلفل الأسود.

6. للصلصة: في وعاء، تخلط كلّ مكوّنات الصلصة معًا.

7. توزّع أنصاف الباذنجان على صينيّة، ويحشى كل منها بخليط الكينوا، ويزيّن بالصلصة.

المكوّنات تكفي أربعة أفراد

حساء الملفوف المدخّن

المكوّنات

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبّة كبيرة الحجم من البصل، مقشّرة ومفرومة ناعمًا
- عودان من الكرّاث، مفرومين
- حبّة كبيرة الحجم من الجزر، مقشّرة ومفرومة ناعمًا
- أوراق نصف حبّة (رأس) من الكرنب (الملفوف)، مفرومة
- 4 أعواد من الكايل، مفرومة
- فصّ من الثوم، مقشّرًا مفرومًا
- ملعقة صغيرة من بهار الـ«بابريكا» المدخّن
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل (روزماري) الطازج، مفرومًا
- 400 غرام من البندورة، مفرومة
- 1 .5 ليترًا من مرق الخضراوات
- عبوة (400 غرام) من الحمّص، مُغسلًا ومجفّفًا
- قبضة من البقدونس (أو الكزبرة)، مفرومًا، للتزيين
- البندورة، محمّصة، للتزيين (اختياري)

طريقة التحضير

1. في قدر عميقة ذات قعر سميك، يصبّ الزيت، وحين يسخن على حرارة خفيفة، يُضاف كلّ من البصل والكرّاث والجزر، مع التقليب برفق، وذلك لعشر دقائق، مع ملاحظة ذبول الخضراوات، مع انقضاء الوقت المحدّد.

2. يضاف الكايل والكرنب إلى القدر، مع الخضروات الذابلة، وتبقى المكوّنات على حرارة خفيفة لخمس دقائق. عندئذ، ينثر بهار البابريكا والملح (حسب الرغبة)، ويوزّع فرم إكليل الجبل، مع التقليب.

3. بعد انقضاء دقيقة على إضافة فرم إكليل الجبل، يوزّع فرم البندورة، ويصبّ مرق الخضراوات، وتدع المكوّنات في القدر حتّى تغلي، ثمّ تبقى القدر على النار لثلاثين دقيقة إضافية، مع وضع الحمّص في الدقائق العشر الأخيرة من الطهي، والتقليب مرارًا. تملّح الشوربة وتبهّر (حسب الرغبة).

4. توزّع الشوربة على السلطانيّات، التي تزيّن بفرم البقدونس (أو الكزبرة).

المكوّنات تكفي فردين



خيارات لتزيين الحساء

يزيّن زوجا سلطانيّات الحساء بالبندورة المشويّة، التي تعدّ وفق الآتي:

1. يسخّن الفرن على حرارة 220 درجة مئويّة.

2. يضاف نبات الميرميّة (قبضة المنظّف، وإكليل الجبل (عود مفروم)، إلى وعاء، مع البندورة الكرزيّة (15 حبّة). ويصبّ زيت الزيتون (ملعقتان كبيرتان)، وينثر الملح والفلفل (حسب الرغبة)، مع التقليب.

3. توزّع محتويات الوعاء على صينيّة تدخل الفرن الساخن، من عشر دقائق إلى 15 منها.

«بانا كوتا» جوز الهند مع صلصة الفراولة



المكونات

- كوب وثلث الكوب من كريما جوز الهند
- كوب ونصف الكوب من حليب جوز الهند غير المحلى
- نصف الملعقة الصغيرة من مستخلص الفانيليا
- 3 ملاعق كبيرة من شراب القيقب الجاهز
- ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من بودرة الجيلاتين النباتي (أغار أغار)

لصلصة الفراولة:

- كوب من حبات الفراولة
- ملعقة كبيرة من شراب القيقب الجاهز
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير

1. ترجّ عبوة كريما جوز الهند جيّدًا، قبل صبّ كوب وثلث الكوب منها، في قدر صغيرة، فإضافة الحليب، ومستخلص الفانيليا وشراب القيقب، وذلك على حرارة خفيفة، حتى الغليان. ثمّ، يوضع الجيلاتين النباتي، مع التقليب لدقيقتين، ثمّ تطفأ الحرارة. يوزّع الخليط على كأسي التقديم، اللذين يثلجان لساعة.

2. لصلصة الفراولة: يضاف كلّ مكونات الصلصة إلى قدر، على حرارة متوسّطة، وذلك لعشر دقائق. ثمّ، يمرّر الخليط عبر مصفاة ذات ثقوب رفيعة للغاية، ويترك جانبًا حتّى يبرد.

3. عند التقديم، توزّع الصلصة فوق الـ«بانا كوتا»، في الكأسين.

المكوّنات تكفي فردين

مسجد الغمامة..
ما قصته؟ وأين يقع؟

من كرامة الله عز وجل لنبيه محمد عليه الصلاة والسلام إجابة الدعاء، فما رفع نبي الله يديه داعياً ربه إلا وقبل الله عز وجل دعاءه وأجابه، وذلك حاضر في عدة مواضع؛ في القحط والغيث ونزول المطر ودعوته أيضاً للصحابة رضوان الله عليهم.

جدة - نسرين عمران


مسجد الغمامة يروي تاريخ المدينة المنورة

مسجد الغمامة

على بعد 500 متر جنوب غربي باب السلام في مسجد رسول اللّه عليه الصلاة والسلام بالمدينة المنورة، يقع مسجد صغير يسمى مسجد «الغمامة»، حيث صلى فيه رسول اللّه آخر صلاة عيد في حياته، وظللته غمامة وحجبت عنه الشمس عند صلاته استجابة لدعوته. كما صلى فيه رسول اللّه صلاة الغائب على النجاشي.

سبب التسمية

سمي بمسجد الغمامة لما يقال من أن غمامة حجبت الشمس عن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم، عندما صلى صلاة الاستسقاء في المسجد وقال: «هذا مجمعنا ومستمطرنا ومدعانا لعيدنا، لفطرنا وأضحانا، فلا تبنى فيه لبنة ولا خيمة»، فبعد دعاء الاستسقاء ظللته الغمامة، ونزل المطر إجابة لدعائه، وسمي بذلك مسجد الغمامة.

تاريخ المسجد

بُني مسجد الغمامة في ولاية عمر بن عبد العزيز (رضي اللّه عنه) على المدينة المنورة، بين عامي 86 و93 من الهجرة، وتم تجديده عدة مرات في عهد السلطان حسن بن محمد بن قلاون الصالحي قبل عام 761 من الهجرة، ثم تم تجديده بالكامل في عهد السلطان عبدالمجيد الأول إضافة للترميمات التي تمت بعد ذلك في عهد السلطان عبدالحميد الثاني، كما شهد إصلاحات وأعمال بناء متتابعة على مدى العصور اللاحقة، ويحظى حالياً بالاهتمام والعناية والحفاظ على طرازه المعماري، أسوة بالأماكن الدينية والمعالم التاريخية التي تزخر بها طيبة الطيبة.

منطقة المصلى

تُعرف المنطقة التي بُني فيها المسجد بمنطقة المصلى، فكانت هذه الساحة هي الموضع الذي

يخرج فيه رسول الله عليه الصلاة والسلام للصلوات المسببة كالعيد والاستسقاء لذا فقد قال عليه الصلاة والسلام «هذا مجمعنا ومستمطرنا ومدعانا لعيدنا وفطرنا.. » كما قال عليه الصلاة والسلام «ما بين مسجدي ومصلاي روضة من رياض الجنة».

وصف المسجد

بناء المسجد الحالي مكسو بالحجارة البازلتية السوداء ويتألف من جزأين: المدخل، وقاعة الصلاة. والمدخل مستطيل ويبلغ طوله 26 متراً، وعرضه 4 أمتار، وتعلو سقف المدخل خمس قباب، محمولة على عقود مدببة، أعلاها القبة الوسطى التي شيّدت فوق مدخل المسجد الذي يقع في الجهة الشمالية.

وتبلغ طول المساحة الداخلية للمسجد ثلاثين متراً، والعرض خمسة عشر متراً، وقسّمت إلى رواقين، وسقفت بست قباب في صفّين متوازيين، أكبرها قبة المحراب، وفي جدار الصالة الشرقيّة نافذتان مستطيلتان، تعلو كل واحدة نافذتان صغيرتان فوقهما نافذة ثالثة مستديرة، ومثل ذلك في جدار الصالة الغربي.

ويتوسط المحراب جدار الصالة الجنوبي، ويقع عن يمينه منبر رخامي له 9 درجات تعلوه قبة مخروطية الشكل، وبابه من الخشب المزخرف عليه كتابات عثمانية، في حين أن المئذنة في الناحية الشمالية الغربية للمسجد، ويعلوها جسم أسطواني به باب للخروج إلى الشرفة، وتنتهي المئذنة بقبة منخفضة مشكلة بهيئة فصوص، يعلوها فانوس، ويتوجها هلال.

وزينت كسوة المسجد من الخارج بالأحجار البازلتية السوداء، وطليت قبابه وجدرانه الداخلية وتجاويف القباب بالنورة (البياض)، وظلّلت الأكتاف والعقود باللون الأسود، ما أعطى المسجد منظراً جميلاً بتناسق اللونين. كما وضع في مدخل المسجد لوحة خضراء رائعة الجمال كتب عليها بخط جميل مسجد الغمامة

ولا يزال المسجد يستقطب زوار مدينة رسول الله لآداء الصلاة حيث لا زال يحتضن العديد من المناشط الدينية والثقافية إلى جانب قيمته



المسجد مكسو بالحجارة البازلتية السوداء وعلى مدخله علقت لوحة باسمه



شهد المسجد آخر صلاة عيد في حياة رسول الله عليه الصلاة والسلام

> ما رفع نبي الله يديه داعياً ربه إلا وقبل الله عز وجل دعاءه وأجابه

التاريخية المرتبطة بالسيرة النبوية.

بعض مواطن استجابة الله لدعاء نبيه

أجاب الله عز وجل دعاء نبيه محمد صلى الله عليه وسلم في مواطن كثيرة، كل منها دليل من دلائل النبوة الشاهدة على صدقه صلى الله عليه وسلم من بينها:

- عندما أصاب الناس سنة جدباء؛ وقف النبي صلى الله عليه وسلم فيها على المنبر يخطب الجمعة، فقام أعرابي فقال: يا رسول الله، هلك المال، وجاع العيال، فادع الله لنا. يقول أنس بن مالك: فرفع يديه، وما نرى في السماء قزْعة [أي قطعة من السحاب]، فوالذي نفسي بيده ما وضعهما حتى ثار السحاب أمثال الجبال، ثم لم ينزل عن منبره حتى رأيت المطر يتحادر على لحيته صلى الله عليه وسلم، فمُطرنا يومنا ذلك ومن الغد، وبعد الغد، والذي يليه، حتى الجمُعَة الأخرى.

وفي الجمعة الأخرى قام ذلك الأعرابي، أو قال: غيره، فقال: يا رسول الله، تهدم البناء، وغرق المال، فادع الله لنا، فرفع يديه فقال: (اللهم حوالينا ولا علينا). يقول أنس: فما يشير بيده إلى ناحيةٍ من السحاب إلا انفرجت، وصارت المدينة مثل الجَوْبة، وسال الوادي قناة شهراً، ولم يجئ أحدٌ من ناحيةٍ إلا حدّث بالجُوْد.

وفي بعض الأحيان خص النبي صلى الله عليه وسلم بعضاً من أصحابه بشيء من دعائه فأجاب الله سؤاله، وقبل دعاءه، ومنه دعاؤه لخادمه الوفي أنس بن مالك، فقد كافأه النبي صلى الله عليه وسلم على خدمته له بدعوة أجابها الله تعالى، فعاش أنس مجللاً ببركتها مائة سنة.

يقول أنس رضي الله عنه: جاءت بي أمي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وقد أزّرتني بنصف خمارها، وردّتني بنصفه، فقالت: يا رسول الله، هذا أنيس ابني، أتيتك به يخدمك، فادع الله له.

فقال: (اللهم أكثِر مالَه وولده)، قال أنس: فوالله إن مالي لكثير، وإن ولدي وَوَلَدَ وَلَدي ليتَعادُّون على نحو المائة اليوم.

مسجد الغمامة من الخارج وتعلوه قبب بيضاء

المراجع:

فتح الباري لابن حجر العسقلاني

تاريخ معالم المدينة المنورة قديماً وحديثاً لأحمد ياسين الخياري

المدينة المنورة درة المدائن لمختار محمد بهلول

HOROSCOPES

برج **الدلو**
AQUARIUS

21 يناير ـ 20 فبراير

الكوكب المسيطر: زحل وأورانوس
العنصر: الهواء
اليوم المحبب: السبت
اللون المفضل: التركواز
المعدن: الألومنيوم
الحجر الكريم: الزبرجد
الأرقام: 2 - 7 - 13 - 14
الأبراج المتوافقة مع الدلو: الميزان والجوزاء والدلو والحمل والقوس وأحياناً الأسد
مشاهير الدلو: أحلام، شاكيرا، مروان خوري، جنيفر أنيستون، تيم حسن، أمل علم الدين، أوبرا وينفري، زينة، لطيفة، آسر ياسين، نادين لبكي، ياسمين صبري.

القاهرة ـ عبير فؤاد



أحلام

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمـل: أربعة كواكـب في وضع يمنحك حماسـاً، وقـد تنفتح أمامـك أبواب الحـظ في كل نشـاط تنجزه.. تحسـن التصرف وتقترب بذكاء ممن حولك. يجب أن تعتني بحسـاباتك وأقوالك تجنباً للأخطاء يومي الثلاثاء والأربعاء.

الحب: رغـم الخلافات العابرة، «الشـمس» و«عطـارد» بمنزل الحـب يمنحانك نجاحـاً عاطفياً وتألقـاً اجتماعياً، لكـن الثلاثاء والأربعاء: قد تميل للتشوش عاطفياً وتزداد الضغوط العائلية، وحينئذٍ لا تدع الشكوك تسيطر عليك واحكم على الأمور بروية.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمـل: رغم الضغـوط، تقـوم بلقـاءات موفقة من السـبت للأربعاء.. تبدو مقبلاً على الحياة وقد تحقق مكاسب ونجاحات، وقـد تحصل أيضـاً على مسـاعدات مهمة تسـاعدك على حل مشاكلك. الخميس والجمعة: لا ترفض الحوار.

الحب: الوضـع الفلكي يعدك بالسـعادة العاطفيـة التي تبحث عنهـا وقد تعيـش الحب خالصـاً مع مـن تريد وترغـب، طوال الوقت: ابتعد عن العناد مـع الأهل والأقارب والأصحاب، وعليك بمضاعفة الحذر يومي الخميس والجمعة.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمـل: الثلاثـاء والخميس والجمعـة: تعدك الأفـلاك بتقوية مركزك المهني والمالي، وتُكمل مشوارك بنجاح.. تبدو مبادراً، وتنفتح لك الأبواب. من السـبت للإثنين وأيضاً الأربعاء: احرص على حماية مصالحك ولا تغامر في أمور مالية.

الحب: «الشـمس» و«عطارد» داعمان.. تجد راحتك مع الأحباب والأصدقـاء وتنسـى همومك معهـم وتصبح أقـوى، لكن من السبت للإثنين: قد تشعر عاطفياً بحالة عدم رضا.. لا تبالغ في انفعالك، واهدأ فلا شيء يستحق الغضب.

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمـل: أربعـة كواكب بمنـزل المشـروعات تدعـم أعمالك.. الظـروف مواتية لتتقدم بثقـة ومهارة نحـو أهدافك وتعرض مقترحاتك بشـجاعة. الثلاثاء والأربعـاء: اعتنِ بصحتك ونظم جهودك واحرص على العمل بدقة كي لا تؤخذ عليك أخطاء.

الحـب: «فينوس» في وضع معاكس.. حاول أن تتقبل الاختلاف مـع مـن تحب وكـن متسـامحاً، ومع ذلـك من السـبت للإثنين والخميـس والجمعـة: تهتـم بمن حولـك وتميل للرومانسـية وهناك فرصة لإصلاح علاقاتك وعقد صداقات جديدة.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمـل: الوضـع الفلكـي دقيق وقـد تعتـرض طريقك بعض العقبات، ومن المهم أن تنتبه ولا تتسـرع في خياراتك. الثلاثاء والأربعـاء: تتمتـع بمزيد من اليقظـة والإصرار وتسـتطيع أن تتغلب على العراقيل وتحرز تقدماً.

الحـب: «فينـوس» بمنـزل الحـظ يمنحـك الحيـاة العاطفيـة التـي ترجوها ويعدك بأجواء حلـوة، وتبـدو ودوداً وصبوراً في تعاملاتـك مع مـن تحب. اجتماعيـاً: تجنب التعامل بقسـوة مع الآخرين، وعائلياً: كن مرناً يومي الخميس والجمعة.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمـل: فريق من الكواكب بمنزل الحـظ يمنحك أفكاراً خلاقة تسـاعدك على زيـادة دخلك، وتحسـن التخطيط لمسـتقبلك وتنتبـه للأهداف الكبيرة. الثلاثاء والأربعاء: قد تكون مشـتتاً أو يكون جدول أعمالك مشحوناً. عليك بمراجعة خطواتك.

الحب: هذا الأسـبوع، تعيش مشـاعر إيجابية وتشعر بالسعادة على كل الأصعـدة. الثلاثاء والأربعاء: حـاول أن تتعامل بلطف وودّ مـع من تحب، وكن لبقاً مع الأهل والأقارب ولا تلجأ للصوت العالي لحل المشكلات.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمـل: «المريـخ» بمنزل المشـروعات يمنحـك عزيمة جبارة وتحصل بسـهولة على مسـاندة البعض. من السـبت للإثنين: الزم الكتمان، والخميس والجمعة: ابتعد عن الجدال الذي يجرك لصدام وركّز على علاج المشاكل والنزاعات العالقة بحكمة.

الحب: «فينوس» بمواجهـة برجك.. عليك أن تبتعد عن التعنت والتشـدد لتحافظ على علاقتك بالأحبـاب ولا تصر على فرض قوانينك، ومـع ذلك «القمـر» ببرجك يومي الثلاثـاء والأربعاء يساعدك على التأثير في الآخرين وتبدو ساحراً.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: الكواكب مجتمعة بمواجهتك وتضع العقبات بطريقك.. مـن الأفضل أن تتأنى ولا تتعجل شـيئاً، ومع ذلك من السـبت للإثنين والخميس والجمعة: تخلق لنفسك الفرص وتتبع طرقاً جديدة. الثلاثاء والأربعاء: لا تعلن خططك.

الحب: هذا الأسـبوع، لديك مشاعر حب متزنة وتميل للتواصل مع الإخوة والأحباب بهدوء وتجمعك بهم لقاءات سعيدة، وتفتن المحيطين بك بشـخصيتك. اجتماعياً: حافظ على اللباقة، وإذا كنت متزوجاً، انتبه لحقوق شريك حياتك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «المريـخ» بمنزل الحظ يمنحـك إرادة.. إذا كانت لديك مسـائل معلقة أو ملفات صعبة فالوقت مناسـب للانتهاء منها وتمضِـي قُدُماً نحو أهدافك. من السـبت للإثنيـن: ادرس جيداً قراراتك، والخميس والجمعة: ابقَ متحفظاً.

الحب: «فينـوس» بمنزل الحـب يعدك بالفـرح وبقضاء أوقات عاطفية رائعة.. تبدو جذابـاً وفاتناً، وتدفعك الأفلاك للانطلاق والانفتاح اجتماعياً. من السـبت للإثنيـن: اعرض وجهة نظرك بهدوء، والخميس والجمعة: ابتعد عن الفخر بنفسك.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمـل: تحرز تقدماً وتسـتمر في التقـدم.. «المريخ» بمنزلك الخامس يعدك بالسـهولة واليسـر في كل مبـادرة تقوم بها.. توسـع دائـرة أعمالك وتبني مشـروعات على أسـس سـليمة. الثلاثاء والأربعاء: عليك بالصبر وبتنظيم جهودك وأولوياتك.

الحب: تعيش أوقاتاً عاطفية واجتماعية حلوة، وتدهشك مواقف الأحبـاب وتعرف قيمتهـم، وقد تجمعك بهم مناقشـات تلهمك أفـكاراً مفيدة لمسـتقبلك.. إذا كنت متزوجاً، حـاول أن تتفادى الصدام مع شريك حياتك يومي الثلاثاء والأربعاء.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشـمس» و«عطارد» و«المشـتري» ببرجك.. يمنحك ذلـك طاقةً وقوة تركيز، وتجد من يدفعك للأمام وتحقق نتائج إيجابية، بشرط أن تلزم الصمت ولا تظهر زهواً بإنجازاتك. من الأربعاء للجمعة: لا تهمل حقوقك وصحتك.

الحـب: رغم الضغـوط العائلية، الكواكب في برجك تسـاعدك على إظهار انسـجام وودّ مع الجميع.. في الأفق لقاءات عاطفية دافئـة. الخميس والجمعة: إذا كنـت متزوجاً، قاوم ميلك للتمرد والاشتباك مع شريك حياتك.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمـل: من السـبت للإثنيـن وأيضـاً الخميس: نظّـم جهودك ولا تبـدد طاقتـك ولا تغامر ماليـاً، ومع ذلك الثلاثـاء والأربعاء والجمعة: يتحسـن تركيزك، وقد تسـترد مكانة أو شـيئاً ثميناً وحينئذ ستكون الفرصة سانحة للخيارات السليمة.

الحب: «فينوس» تشـحذ طاقتك العاطفية مما يسـاعدك على الاقتـراب من الأحباب، وإذا كنت خالياً قد تتحوّل علاقة صداقة لعلاقة حُب. من السـبت للإثنين: «القمر» يثير أعصابك.. حاول أن تسترخي وأن تفكر بإيجابية.



مجلة المرأة العربية









www.sayidaty.net



www.abouther.com



www.sayidy.net



tv.sayidaty.net



kitchen.sayidaty.net



aljamila.com

 @sayidatynet

 @sayidatynetpage

 @sayidatynet

واقع غير الواقع

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت له: مع الأسف أعيش إحساس المرارة وأنا أراجع نفسي وأسألها: تُرى هل تسرعت بأتخاذ قرار الزواج دون إرادة مني؟ فأنت لم تفهم تفاصيلي؛ لأن الوقت لم يسعفك لتفهمها، وأنا لم يمنحني الزمن مسافة لأعرف وأتفهم تفاصيلك، لا، لن أقول الزمن، بل عليّ الاعتراف بأني أنا من سددت أذناي عن كل من قال لي: تمهلي ولا تستعجلي في قرار مصيري، لحظتها لم أهتم لما قيل أو سيقال؛ لأني كنت محملة بوعودك، ومتشبعة بآمالك لبداية عهد جديد من السعادة، كنت مقبلة لحياة تخيلتها كالحلم، لا، لم أشعر لحظتها بالخوف من يوم قد أفيق منه على واقع غير الواقع الذي أحيا به، ومع الأسف زارني هذا اليوم ونحن ما زلنا في بداية الطريق، وحتى أكون أكثر صدقاً معك ومع نفسي، نعم، لقد خاب ظني قبل ارتباطنا بأيام، لحظة إحساسي لنظرات الاستغراب التي كنت ألمحها في عينيك، ونطقك لكلمات مبطنة تستعجب وتستكثر فيها الاستعدادات لكل ما يتضمنه الاحتفال من طقوس، وتوالت الخيبات حينما تجاهلت حقي الذي شرعه اللّه، ولم تتطرق أو حتى تلمح عن موضوع المهر، ومنعني حيائي من سؤالك، رغم أن من حولي كانوا يسألونني وبأسلوب لم يكن مقنعاً حتى لنفسي، كنت أرد عليهم وألتمس لك العذر وأخبرهم بالتأكيد سيتم ذلك في لحظة عقد القران، وحانت اللحظة ولم تتكلم ولم أستفسر ولكن شعرت بشيء ما انكسر بداخلي، فالموضوع ليس مادياً بقدر ما هو حق من حقوقي، التي لم تبادر حتى بتوضيحها، وتساءلت لماذا لم تفعل وأنت تعرف شرع اللّه؟ ولماذا لم أطلب؟ ولماذا منعت أهلي من سؤالك؟ ورغم قمة ألمي إلا أني أقنعت نفسي بأن سعادتي معك تكفيني، نعم، خاب ظني عندما أذهلتني من اليوم الثاني لزواجنا بمتطلبات لم يأت وقتها، لحظة أشعرتني بأني طفلة جاهلة بحقوق زوجها، وزوجة لا تهتم باحتياجاتك رغم بساطتها، ولكن مشكلتك أنك ترى أن كل ما يخصك ينفذ في أي وقت، وتحت أي ظرف، فأنت قد تعودت أن تأمر فتطاع، وبدون أي حوار، وتطلب فيستجاب لك دون نقاش، تقرر وتنفذ؛ لأن قرارك هو الصائب، والمطلوب مني على الدوام مراعاة ظروفك ووضعك ومسؤولياتك، لحظتها زادت خيبتي، فكم أشعرتني بأن ظروفي ووضعي ومشاعري لا تمثل لك أي أهمية، فهناك أولويات لحياتك، لست أنا من ضمنها، فأنت دوماً تحتاج وتحتاج، ولكن قف وقفة صدق وقل كلمة حق، هل كلفت نفسك وسألتها أين أنت من احتياجاتي النفسية والمعنوية والعاطفية؟ أين أنت من متطلباتي المادية والاجتماعية؟ هل سألتني وأنا مسؤولة منك ما الذي أتمناه؟ أم أني في نظرك مجرد زوجة على الورق؟ هل لك أن تفهمني وتحترم عقلي وفكري، وتقدر صدقي وصراحتي واحترامي لك ولنفسي؟ وهل تستطيع أن تتفهم مشاعري وأحاسيسي وعواطفي؟ ثق تماماً بأني لن أخالف حقوقك التي شرعها اللّه لك، وفي نفس الوقت لن أتنازل بعد الآن عن حقوقي التي شرعها اللّه لي.



فندق جراند حياة الخبر

مفتوح الآن

استمتع بإقامة فاخرة في قلب مدينة الخُبر

٣٢٦٦ طريق خادم الحرمين الشريفين، صندوق بريد ٤٤٩٤، العليا،
الخبر، ٣١٩٥٢، المملكة العربية السعودية

grandhyattalkhobar.com

إن Hyatt و Grand Hyatt والعلامات ذات الصلة هي علامات تجارية لشركة Hyatt Corporation أو الشركات التابعة لها. © ٢٠٢٠ شركة حياة. كل الحقوق محفوظة.


MESSIKA
BY KATE MOSS
DUBAI • The Dubai Mall, Fashion Avenue
KUWAIT CITY • Al Sahab Tower, Salhia
KUWAIT CITY • The Avenues, Prestige
MANAMA • Moda Mall
AMMAN • Taj Mall
DOHA • Villaggio Mall
DOHA • Mall of Qatar
RIYADH • Kingdom Mall
RIYADH • Faisaliah
MESSIKA.COM